



PLANNING SAISON 2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE																														
	Renfo musculaire 9h-10h Rose-Marie			Renfo musculaire +stretching 8h45-10h15 Rose-Marie																																
				Renfo musculaire Sport adapté 10h30-11h30 Seb		Marche Nordique 10-12h Seb																														
Judo Poussins 1&2 Benjamins 1 17h-18h15 Antoine	Judo Pré-poussins 1&2 17h-18h Antoine	Judo Eveils 1 17h-17h45 Antoine	Judo Pré-poussins 1&2 17h-18h15 Antoine	Judo Poussins 1&2 17h-18h15 Antoine	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Rappel catégories pour la saison 2019-2020</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Eveils 1</td><td>2015</td></tr> <tr><td>Eveils 2</td><td>2014</td></tr> <tr><td>Pré poussins1</td><td>2013</td></tr> <tr><td>Pré poussins2</td><td>2012</td></tr> <tr><td>Poussins 1</td><td>2011</td></tr> <tr><td>Poussins 2</td><td>2010</td></tr> <tr><td>Benjamins 1</td><td>2009</td></tr> <tr><td>Benjamins 2</td><td>2008</td></tr> <tr><td>Minimes 1</td><td>2007</td></tr> <tr><td>Minimes 2</td><td>2006</td></tr> <tr><td>Cadets 1</td><td>2005</td></tr> <tr><td>Cadets 2</td><td>2004</td></tr> <tr><td>Cadets 3</td><td>2003</td></tr> <tr><td>Junior/adultes</td><td>à partir de 2002</td></tr> </tbody> </table>		Rappel catégories pour la saison 2019-2020		Eveils 1	2015	Eveils 2	2014	Pré poussins1	2013	Pré poussins2	2012	Poussins 1	2011	Poussins 2	2010	Benjamins 1	2009	Benjamins 2	2008	Minimes 1	2007	Minimes 2	2006	Cadets 1	2005	Cadets 2	2004	Cadets 3	2003	Junior/adultes	à partir de 2002
Rappel catégories pour la saison 2019-2020																																				
Eveils 1	2015																																			
Eveils 2	2014																																			
Pré poussins1	2013																																			
Pré poussins2	2012																																			
Poussins 1	2011																																			
Poussins 2	2010																																			
Benjamins 1	2009																																			
Benjamins 2	2008																																			
Minimes 1	2007																																			
Minimes 2	2006																																			
Cadets 1	2005																																			
Cadets 2	2004																																			
Cadets 3	2003																																			
Junior/adultes	à partir de 2002																																			
Judo Benjamins 2 Minimes 1 18h30-19h45 Antoine	Judo Ado Minimes 2 À cadets 18h30-20h Antoine	Judo Eveils 2 17h45-18h30 Antoine		Renfo Musculaire Sport adapté 18h30-19h30 Antoine	De Benjamins 1 À Minimes 2 18h30-19h45 Antoine																															
Taiso 20h-21h Antoine			Yoga 19h-20h Isa																																	
Self-défense A partir de 2002 21h-22h Antoine	Renfo musculaire 20h15-21h15 Seb	Circuit training 20h15-21h15 Seb	Yoga 20h-21h15 Isa	Judo Jujitsu A partir De 2005 19h45-21h15 Antoine																																

Nous nous réservons le droit de modifier les horaires en début de saison en fonction des effectifs inscrits.

Merci de votre compréhension