



CALENDRIER DES COURS SAISON 2019 / 2020 au DOJO - Parc des Sports - 65 avenue Gabriel Péri - 78360 MONTESSON

9H00	10H00	11H00	12H00	13H00	14H00	15H00	16H00	17H00	18H00	19H00	20H00	21H00	22H00
			LUNDI								(19H30 - 20H30) Judo - Compétition (A partir de Benjamins)	(20H45 - 22H00) JU-JITSU FIGHTING SYSTEM / COMBAT	B
			MARDI					(17H30 - 18H15) Eveil Pré-Judo (débutants) 2014-2015 S	(18H30 - 19H30) Judo Poussins et Benjamins 2008-2012 S		(20H00 - 21H30) TAÏSO - Préparation du corps et renforcement musculaire S		
			MERCREDI		(14H30 - 15H15) Eveil Pré-Judo (Débutants) 2014-2015 F	(15H30 - 16H30) Eveil Judo 2013-2014 F	(16H30 - 17H30) Judo Poussins 2010-2012 F	(17H30 - 18H30) Judo Benjamins 2008-2009 FS	(18H30 - 19H30) Judo minimes 2006-2007 FS	(19H30 - 21H00) Judo Ados - Adultes 2005 et avant FS			
			JEUDI								(19H30 - 20H30) Judo - Compétition (A partir de Benjamins)		
			VENDREDI					(17H30 - 18H30) Eveil Pré-Judo et Judo 2013-2015 S	(18H30 - 19H30) Judo Poussins et Benjamins 2008-2012 S	(19H30 - 21H00) PPG - circuit training pour amélioration des performances S			
(9H00 - 10H15) JU-JITSU SELF DEFENSE / DUO SYSTEM B	(10H30 - 11H15) Eveil Pré-Judo (Débutants) 2014-2015 F	(11H15 - 12H00) Eveil Pré-Judo (Débutants) 2014-2015 F	SAMEDI		(14H00 - 15H00) Eveil Judo 2013-2014 F	(15H00 - 16H00) Judo Poussins 2010-2012 F	(16H00 - 17H00) Judo Benjamins 2008-2009 F	(17H00 - 18H30) Judo Pour tous (Minimes à Adultes) F	(18H30 - 19H30) KATAS F				

Eveil pré-Judo: enfants nés en 2014-2015 (4 ans révolus au 01/01/2020)  
Toutes catégories JUDO: possibilité de 2 cours à 3 cours par semaine

PPG: ouvert à tous les licenciés judo de plus de 14 ans, sur accord des professeurs  
Judo / compétition: entraîne Judo / compétition: entraînement spécifique sur accord des professeurs et en fonction des compétitions

Ce calendrier pourra être amendé en fonction du nombre d'inscrits définitifs par catégorie.  
Des créations et/ou glissements de cours sont envisageables en fonction du nombre d'inscrits et du niveau effectif de chacun



**CALENDRIER DES COURS SAISON 2019-2020**  
**DOJO - Parc des Sports - 65 av Gabriel Peri - 78360 MONTESSON**

Discipline	Année de naissance	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eveil Pré-Judo	2014 - 2015 (Débutants)		17h30 - 18h15	14h30 - 15h15		17h30 - 18h30	10h30 - 11h15 / 11h15 - 12h00
Eveil Judo	2013 - 2014) (1 an de Judo)			15h30 - 16h30		17h30 - 18h30	14h00 - 15h00
Judo Poussins	2010 - 2011 - 2012		18h30 - 19h30	16h30 - 17h30		18h30 - 19h30	15h00 - 16h00
Judo Benjamins	2008 - 2009	*	18h30 - 19h30	17h30 - 18h30	*	18h30 - 19h30	16h00 - 17h00
Judo Minimes	2006 - 2007	*		18h30 - 19h30	*		17h00 - 18h30
Judo Cadets-Adultes	à partir de 2005	*		19h30 - 21h00	*		17h00 - 18h30
Ju-Jitsu self défense/duo system	à partir de 2005						9h00 - 10h15
Ju-Jitsu fighting system/combat	à partir de 2005	20h45 - 22h00					
Taïso	à partir de 2005		20H00 - 21H30				
PPG	à partir de 2005					19h30 - 21h00	

PPG: ouvert à tous les licenciés judo de plus de 14 ans, sur accord des professeurs  
 Judo / compétition: entraînement spécifique sur accord des professeurs et en fonction des compétitions

*Ce calendrier pourra être amendé en fonction du nombre d'inscrits définitifs par catégorie.  
 Des créations et/ou glissements de cours sont envisageables en fonction du nombre d'inscrits et du niveau effectif de chacun*