

# USV JUDO

Motri-Judo





## Taïso



## Préparation Physique

# Judo

Eveil, Loisirs, Compétition

|                                |   | Lundi            | Mardi            | Mercredi         | Jendredi         | Vendredi         | Samedi           |
|--------------------------------|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>DOJOS :</b>                 |   | verfeil          | gragnague        | verfeil          | gragnague        | verfeil          | verfeil          |
| Motri-judo<br>(2 ans révolus)  |    |                  |                  |                  |                  |                  | 9h30-<br>10h10   |
| Eveil<br>(2016 et +<br>jeunes) |  |                  |                  | 17h15 -<br>18h00 |                  |                  | 10h25 -<br>11h10 |
| Initiation<br>(2014 - 2015)    |   | 17h15 -<br>18h00 | 17h45<br>- 18h30 | 18h15 -<br>19h00 | 17h45 -<br>18h30 | 17h15 -<br>18h00 |                  |
| Loisirs<br>(2009 - 2013)       |   | 18h15 -<br>19h15 |                  |                  |                  | 18h15 -<br>19h15 |                  |
| Confirmés<br>(2008 et avant)   |   | 19h30 -<br>20h30 |                  |                  |                  | 19h30 -<br>20h30 |                  |
| Adultes                        |   | 19h30 -<br>20h30 |                  |                  |                  | 19h30 -<br>20h30 |                  |
| Taïso<br>(2005 et avant)       |  |                  |                  |                  |                  |                  | 11h25 -<br>12h25 |
| Préparation<br>Physique        |  |                  |                  | 19h15 -<br>20h15 |                  |                  |                  |