

Plan de cours hebdomadaire 2025-26

08-août

A partir du : 08/09/2025

DOJO GARE-DOJO A : RDC - DOJO B 1er étage

CMA PALINDROME St NICOLAS DOJO D. DOUILLET

		lundi 08/09/2025	mardi 09/09/2025	mercredi 10/09/2025	jeudi 11/09/2025	vendredi 12/09/2025	vendredi 12/09/2025
EVEIL	HORAIRE		17h15 - 18h00	16h45 - 17h30		17h00 - 17h45	17h15 - 18h00
	AGE		4 - 5 ANS	4 - 5 ANS		4 - 5 ANS	4 - 5 ANS
	PROFESSEUR		EVANN	OLIVIER CMA		GIRMA CMA	EVANN
		LUNDI		MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
MINI POUSSINS	HORAIRE	17h00 - 18h00		17h30 - 18h30	17h15 - 18h15	17h00 - 17h45	
	AGE	6 - 7 ANS		6 - 7 ANS	6 - 7 ANS	6 - 7 ANS	
	PROFESSEUR	GIRMA		OLIVIER CMA	EVANN	GIRMA CMA	
		LUNDI		MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
POUSSINS	HORAIRE	17h00 - 18h00		17h30 - 18h30	17h15 - 18h15	17h45 - 18h45	
	AGE	8 - 9 ANS		8 - 9 ANS	8 - 9 ANS	8 - 9 ANS	
	PROFESSEUR	GIRMA		OLIVIER CMA	EVANN	GIRMA CMA	
			MARDI	MERCREDI		VENREDI	VENREDI
BENJAMINS	HORAIRE		18h00 - 19h00	18h30 - 19h30		17h45 - 18h45	18h00 - 19h15
	AGE		10 - 11 ANS	10 - 11 ANS		10 - 11 ANS	10 - 11 ANS
	PROFESSEUR		EVANN	OLIVIER CMA		GIRMA CMA	EVANN
				MERCREDI		VENREDI	VENREDI
MINIMES	HORAIRE		18h00 - 19h00	18h30 - 19h30		18h45 - 20h00 JUDO NE WAZA	18h00 - 19h15
	AGE		12 - 13 ANS	12 - 13 ANS		12 - 13 ANS	12 - 13 ANS
	PROFESSEUR		EVANN	OLIVIER CMA		GIRMA CMA	EVANN
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	VENREDI
CADETS - JUNIORS	HORAIRE	18h00 - 19h30 JUDO NE WAZA	19h00 - 20h30	18h15 - 19h30 SELECTION COMPETITION	18h15 - 19h30 NE WAZA BRESILIEN	18h45 - 20h00 JUDO NE WAZA	19h15 - 20h45
	AGE	14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19
	PROFESSEUR	GIRMA	EVANN	GIRMA	EVANN	GIRMA CMA	EWANN
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENREDI
SENIORS	HORAIRE	18h00 - 19h30 JUDO NE WAZA	19h00 - 20h30	18h15 - 19h30 SELECTION COMPETITION	18h15 - 19h30 NE WAZA BRESILIEN		19h15 - 20h45
	AGE	A partir de 20 ANS	A partir de 20 ANS	A partir de 20 ANS	A partir de 20 ANS		A partir de 20 ANS
	PROFESSEUR	GIRMA	EVANN	GIRMA	EVANN		EVANN
SENIORS	HORAIRE	19h30 - 20h30 MUSHIN JUDO	19h00 - 20h00 KATA	19h30 - 20h30 MUSHIN JUDO			
	AGE	A partir de 14 ANS	A partir de 14 ANS	A partir de 14 ANS			
	PROFESSEUR	SEBASTIEN DOJO B	GERARD DOJO B	SEBASTIEN DOJO B			
		LUNDI		MERCREDI	JEUDI		
TAISO	HORAIRE	19h30 - 20h30 BODY FORM		19h30 - 20h15 TABATA	19h30 - 20h30 BODY FORM		
	AGE	A partir de 14 ANS		A partir de 14 ANS	A partir de 14 ANS		
	PROFESSEUR	GIRMA		GIRMA	EVANN		