

Plan de cours hebdomadaire 2026-27

31-août

A partir du : 31/08/2026

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

CMA PALINDROME St NICOLAS DOJO D. DOUILLET

PREVISIONNEL

		lundi 31/08/2026	mardi 01/09/2026	mercredi 02/09/2026	mercredi 02/09/2026	jeudi 03/09/2026	vendredi 04/09/2026	samedi 05/09/2026
EVEIL	HORAIRES	17h10 - 17h55		16h45 - 17h30	15h15 - 16h00		17h10 - 17h55	14h30 - 15h15
	AGE	4 - 5 ANS		4 - 5 ANS	4 - 5 ANS		4 - 5 ANS	4 - 5 ANS
	PROFESSEUR	EVANN		OLIVIER CMA	EVANN		EVANN	CMA ?
		LUNDI		MERCREDI	MERCREDI		VENREDI	
MINI POUSSINS	HORAIRES	17h10 - 17h55		17h30 - 18h30	15h15 - 16h00		17h10 - 17h55	15h15 - 16h15
	AGE	6 - 7 ANS		6 - 7 ANS	6 - 7 ANS		6 - 7 ANS	6 - 7 ANS
	PROFESSEUR	EVANN		OLIVIER CMA	EVANN		EVANN	CMA ?
		LUNDI	MARDI	MERCREDI				
POUSSINS	HORAIRES		17h30 - 18h45	17h30 - 18h30			18h00 - 19h00	15h15 - 16h15
	AGE		8 - 9 ANS	8 - 9 ANS			8 - 9 ANS	8 - 9 ANS
	PROFESSEUR		EVANN	OLIVIER CMA			EVANN	CMA ?
			MARDI	MERCREDI			VENREDI	
BENJAMINS	HORAIRES		17h30 - 18h45	18h30 - 19h30	16h15 - 19h20 OPEN MAT	17h10 - 18h10 KATA	18h00 - 19h00	16h15 - 17h15
	AGE		10 - 11 ANS	10 - 11 ANS	10 - 11 / 12 - adultes	10 - 11 ANS / 12 - adultes	10 - 11 ANS	TAISO
	PROFESSEUR		EVANN	OLIVIER CMA	EVANN	EVANN	EVANN	CMA ?
				MERCREDI			VENREDI	
MINIMES	HORAIRES		19h00 - 20h30	18h30 - 19h30	16h15 - 19h20 OPEN MAT	17h10 - 18h10 KATA	19h05 - 20h35	
	AGE		12 - 13 ANS	12 - 13 ANS	12 - 13 / 14 - adultes	12 ans-13 ans / 14- adultes	12 - 13 ANS	
	PROFESSEUR		EVANN	OLIVIER CMA	EVANN	EVANN	EVANN	
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
CADETS - JUNIORS	HORAIRES	18h00 - 19h25 JUDO NE WAZA	19h00 - 20h30		16h15 - 19h20 OPEN MAT	18h15 - 19h30 NE WAZA BRESILIEN	19h05 - 20h35	
	AGE	14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19		14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19	14 - 16 / 17 - 19	
	PROFESSEUR	EVANN	EVANN		EVANN	EVANN	EWANN	
		LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
SENIORS	HORAIRES	18h00 - 19h25 JUDO NE WAZA	19h00 - 20h30		16h15 - 19h20 OPEN MAT	18h15 - 19h30 NE WAZA BRESILIEN	19h05 - 20h35	
	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	EVANN	EVANN		EVANN	EVANN	EVANN	
							VENREDI	
SENIORS	HORAIRES	19h30 - 20h30 MUSHIN JUDO	19h00 - 20h00 MUSHIN KATA		19h30 - 20h30 MUSHIN JUDO	18h15 - 19h30 NE WAZA BRESILIEN	19h05 - 20h35	
	AGE	A partir de 14 ANS	A partir de 12 ANS		A partir de 14 ANS	A partir de 20 ANS	A partir de 20 ANS	
	PROFESSEUR	GERARD DOJO B	GERARD DOJO B		GERARD DOJO B	EVANN	EVANN	
		LUNDI			MERCREDI	JEUDI		
TAISO	HORAIRES	19h35 - 20h35 TAISO BODY FORM			19h35 - 20h35 TABATA	19h35 - 20h35 TAISO BODY FORM		
	AGE	A partir de 14 ANS			A partir de 14 ANS	A partir de 14 ANS		
	PROFESSEUR	EVANN			EVANN	EVANN		