



2024-2025

HORAIRES

Pour les plus jeunes, des aménagements particuliers peuvent être décidés par les professeurs, en accord avec les parents, pour s'adapter aux pratiquants (gabarit, maturité, impératifs familiaux...)

JOUR	HORAIRES	CATEGORIES ou ACTIVITES
LUNDI	17 h 15 à 18 h 15	Mini-poussin(e)s (2017/2018)
	18 h 15 à 19 h 15	Poussin(e)s (2015/2016)
	19 h 15 à 20 h 30	Cross-training – taïso (en parallèle possibilité technique judo & kata)
MARDI	15 h 30 à 17 h 15	École Saint -François
	17 h 30 à 19 h 00	Benjamin(e)s (2013/2014) - Minimes (2011/2012)
	19 h 15 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2010 et avant) y/c 15 mn de récupération/assouplissements en fin de séance
MERCREDI	14 h 00 à 15 h 00	Éveil judo (2019/2020/2021)
	15 h 00 à 16 h 30	Poussin(e)s (2015/2016)
	16 h 30 à 18 h 00	Benjamin(e)s (2013/2014) - Minimes (2011/2012)
	18 h 30 à 20 h 00	Préparation physique - En parallèle possibilité technique judo & kata
JEUDI	17 h 15 à 18 h 15	Mini-poussin(e)s (2017/2018)
	18 h 15 à 19 h 15	Poussin(e)s (2015/2016)
	19 h 15 à 20 h 00	Kata et grade technique
VENDREDI	15 h 30 à 17 h 15	École Saint -François
	17 h 30 à 19 h 00	Benjamin(e)s (2013/2014) - Minimes (2011/2012)
	19 h 15 à 21 h 00	Cadets – Juniors – Seniors (2010 et avant) y/c 15 mn de récupération/assouplissements en fin de séance
SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45	Mini-poussin(e)s (2017/2018)
	11 h 00 à 11 h 45	Éveil judo (2019/2020/2021)

**Cross-training = développement force athlétique, puissance, endurance, vitesse, souplesse, coordination, par des exercices appropriés.*

SALLE DE MUSCULATION

- Lundi 19 h à 20 h 30
- Mercredi 18 h à 20 h
- Samedi 10 h à 11 h en accès libre,
pour les majeurs titulaires de la licence FFJDA (par groupes de 2 au minimum).

RÉCAPITULATIF

HORAIRES PAR CATÉGORIE

CATÉGORIES OU ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES
Éveil judo (2019/2020/2021)	MERCREDI	14 h 00 à 15 h 00
	SAMEDI	11 h 00 à 11 h 45
Mini-poussin(e)s (2017/2018)	LUNDI	17 h 15 à 18 h 15
	JEUDI	17 h 15 à 18 h 15
	SAMEDI	9 h 45 à 10 h 45
Poussin(e)s (2015/2016)	LUNDI	18 h 15 à 19 h 15
	MERCREDI	15 h 00 à 16 h 30
	JEUDI	18 h 15 à 19 h 15
Benjamin(e)s (2013/2014) - Minimes (2011/2012)	MARDI	17 h 30 à 19 h 00
	MERCREDI	16 h 30 - 18 h 00
	VENDREDI	17 h 30 - 19 h 00
Cadets – Juniors – Seniors (2010 et avant)	MARDI	19 h 15 - 21 h 00
	VENDREDI	19 h 15 - 21 h 00
Technique judo/kata (JEUDI	19 h 15 à 20 h 00
Technique judo kata : travail personnel en parallèle d'une autre activité	LUNDI	19 h 15 à 20 h 30
	MERCREDI	18 h 30 à 20 h 00
Préparation physique	MERCREDI	18 h 30 à 20 h 00
Cross-training - taïso	LUNDI	19 h 15 à 20 h 30