

Reprise des cours mardi 2 septembre 2025

Cours d'essai gratuits

Dojo de FRANQUEVILLE SAINT PIERRE (place Marcel Ragot)

Mercredi :

14h00-14h45	Baby 1 (2021) et Baby 2 (2020)
14h45-15h45	Mini-poussins (2018 et 2019)
15h45-16h45	Poussins 1(2017)
16h45-17h45	Poussins 2 (2016) - Benjamins 1(2015)
17h45-19h00	Benjamins 2 (2014) - Minimes (2012 et 2013)
19h00-20h30	Cadets-Juniors-Seniors (2011 et avant)
20h30-21h45	Judo loisir adultes, adultes débutants

Vendredi:

16h45-17h45	Mini-poussins (2018 et 2019)
17h45-18h45	Ju-Jitsu Self défense Jeunes (2008 à 2013)
19h00-20h30	Cadets-Juniors-Seniors (2011 et avant)
20h30-21h45	Ju-Jitsu Self défense adultes

Samedi:

09h00-10h00	Taïso (adultes et plus de 16 ans)
10h00-10h45	Baby 1 (2021)
10h45-11h45	Baby 2 (2020)
11h45-12h45	Mini-poussins (2018 et 219)
13h45-14h45	Poussins 1(2017)
14h45-15h45	Poussins 2 (2016) - Benjamins 1(2015)
15h45-17h00	Benjamins 2 (2014) - Minimes (2012 et 2013)
17h00-18h00	Kata / renforcement musculaire (Benjamins à Seniors)

- : - : - : - : - : -

Dojo de YMARE (474 Grande Rue)

Mardi :

17h00-18h00	Mini-poussins (2018-2019)
18h00-19h00	Poussins (2016-2017)
19h00-20h15	Benjamins (2014 et 2015) - Minimes (2012 et 2013)
20h15-21h30	Ju-jitsu Self Défense jeunes (+16ans) et adultes

Jeudi :

17h00-17h45	Baby (2020-2021)
17h45-18h45	Mini-poussins (2019 et 2018) et poussins 1(2017)
18h45-20h00	Poussins 2 (2016) – Benjamins (2014 et 2015) - Minimes (2012 et 2013)
20h00-21h00	Judo adultes / renforcement musculaire