

PLANNING DES ACTIVITES

SAISON 2026 - 2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
PARCOURS LUDIQUES (- 4 ans accompagné)			9H30 à 11H Jérôme			
EVEIL JUDO (2021-2022)			17H30 à 18H30 Jérôme			
PREPOUSSINS (2019-2020)	JUDO 17H15 à 18H15 Pascal				JUDO 17H15 à 18H15 Pascal	
POUSSINS (2017-2018) BENJAMINS (2015-2016) MINIMES (2013-2014)	JUDO 18H15 à 19H30 Pascal		JUJITSU 18H30 à 19H30 Jérôme		JUDO 18H15 à 19H30 Pascal	
CADETS (2010-2011-2012) JUNIORS (2007-2008-2009) SENIORS (2006 et avant)	JUDO 19H30 à 21H Pascal		JUJITSU 19H30 à 21H Jérôme		JUDO 19H30 à 21H Pascal	
SELF-DEFENSE (à partir de 2012)				19H30 à 21H Jérôme		
BODY-GYM (à partir de 2011)		18H30 à 19H30 19H30 à 20H30 Mary-Lou		18H30 à 19H30 Mary-Lou		9H30 à 10H30 10H30 à 12H00 Mary-Lou
RENFORT MUSCULAIRE (+ 18 ans)	17H à 21H00	17H à 20H30	17H à 21H00	17H à 21H00	17H à 21H00	9H30 à 12H

NOS ENSEIGNANTS:

Mary-Lou DESCHAMPS

Pascal BOUGUEREAU

Jérôme GRANDBIEN

BPJEPS APT - ceinture noire 1er dan

DEJEPS JUDO-JUJITSU - ceinture noire 2ème dan

DEJEPS JUDO-JUJITSU - ceinture noire 5ème dan

SALLE D'ARTS MARTIAUX

AVENUE JACQUES DOUFFIAGUES

45650 SAINT JEAN LE BLANC