



PLANNING DES COURS DE JUDO / JU-JITSU / SELF DEFENSE / TAÏSO : SAISON 2022-2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi matin	Samedi après midi
Bruno RENARD	Ali BENKERROUM	Alain HUG	Bruno RENARD	Bruno CARLOTTI	Bruno CARLOTTI	Ali BENKERROUM
PRE-POUSSINS POUSSINS JUDO 18h15 - 19h15	PRE-POUSSINS POUSSINS JUDO 17h30 - 18h30	POUSSINS BENJAMINS MINIMES SELF-DEFENSE 13h30 - 14h30	PRE-POUSSINS POUSSINS JUDO 18h15 - 19h15	BABY 1 17h00 - 17h45	TAÏSO 10h00 - 11h00	BABY 2 14h30 - 15h30
BENJAMINS MINIMES CADETS JUDO 19h15 - 20h30	BENJAMINS MINIMES CADETS JUDO 18h30 - 20h00	BABY 1 14h30 - 15h30	BENJAMINS MINIMES CADETS JUDO 19h15 - 20h30	BABY 2 17h45 - 18h30		PRE-POUSSINS JUDO 15h30 - 16h30
		PRE-POUSSINS JUDO 15h30 - 16h30		PRE-POUSSINS POUSSINS JUDO 18h30 - 19h30		POUSSINS JUDO 16h30 - 17h30
		POUSSINS JUDO 16h30 - 17h30				BENJAMINS MINIMES JUDO 17h30 - 18h30
			Bruno CARLOTTI			CADETS - JUNIORS - SENIORS Judo Technique 18h30 - 20h00
			TAÏSO 20h30 - 21h30			Cours préparation Kata 20h00 - 20h30
Gaëtan LACHAISE		Alain HUG	Gaëtan LACHAISE			
CADETS - JUNIORS - SENIORS Ju-Jitsu Technique Self défense 20h30 - 22h00		CADETS - JUNIORS - SENIORS Judo Technique 21h00 - 22h30	CADETS - JUNIORS - SENIORS Ju-Jitsu Technique Self défense 20h30 - 22h00			
BABY 1 Né(e)s en 2018 > 4 ans	PRE-POUSSINS Né(e)s en 2015-2016 de 6 à 7 ans	BENJAMINS Né(e)s en 2011-2012 de 10 à 11 ans	CADETS Né(e)s en 2006-2007-2008 de 14 à 16 ans	SENIORS Né(e)s <= 2002 20 ans+		
BABY 2 Né(e)s en 2017 > 5 ans	POUSSINS Né(e)s en 2013-2014 de 8 à 9 ans	MINIMES Né(e)s en 2009-2010 de 12 à 13 ans	JUNIORS Né(e)s en 2003-2004-2005 de 17 à 19 ans			

Contact section USML Judo : info@maisons-laffitte-judo.com

Site web : <http://www.maisons-laffitte-judo.com>