

Arts-Martiaux : Judo / Ju-jutsu / M.M.A. Pancrace / Goshin jutsu / Aïkido

Horaires dès le 2/09/2019 - info : 06.22.60.81.23. judo.ours@gmail.com / 1 cotisation pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini Baby-Judo 4 / 6 ans	St-Sauveur 17h45 - 18h30		Bessens 17h45 - 18h45	Gauré 17h30 - 18h15	Grisolles 17h - 17h45	Grisolles 10h30-11h20
			Lavalette 18h - 19h.			
			Aucamville 82 18h. - 19h.			
Baby-Judo 7 / 8 ans	St. Sauveur 17h45 - 18h30	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré 17h30 - 18h15	Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 10h30-11h20
	Grisolles 18h. - 19h.		Grisolles 16h30 - 17h30	St. Sauveur 17h45 - 18h30	St. Sauveur 18h. - 19h.	
	Gauré 18h. - 19h.		Bessens 17h45 - 18h45			
	Pompignan 18h. - 19h15		Lavalette 18h. - 19h.			
Judo Enfant 8 / 12 ans	St. Sauveur 18h30-19h40	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré 18h15 - 19h15	St. Sauveur 18h. - 19h.	Grisolles 11h20-12h20
	Grisolles 18h. - 19h.		Bessens 18h45 - 19h45	St. Sauveur 18h30- 19h30	Grisolles 18h. - 19h.	
	Gauré 18h. - 19h.		Lavalette 18h. - 19h.			
	Pompignan 18h15 - 19h30		Aucamville 82 19h. - 20h.			
Judo Ados - Adultes	St. Sauveur 18h30-19h40	Grisolles Ceintures Bleues à noires Compétition 19h15 - 20h30	Grisolles 18h50 - 20h.	Toulouse Maison du judo Compétition 19h30 - 21h.	Grisolles Compétition 19h15 - 20h30	Grisolles Prépa Physique avec un préparateur spécialisé selon planning 17h-19h.
	Grisolles compét. Perfectionnement individualisé 20h. - 21h15		Aucamville Adultes Loisirs 19h. - 20h.	St-Sauveur 18h30 - 19h30	Grisolles Perfectionnement Compétition 20h30 - 21h.	Dimanche Grisolles 10h-12h. Katas selon planning
	Gauré 19h. - 20h15					
	Pompignan 18h15 - 19h30					
Judo FAMILLE Cours spéciaux ou les parents peuvent accompagner leurs enfants Tarif préférentiel parents 100€ l'année	St. Sauveur 18h30 - 19h40		St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré 19h15 - 20h15	Grisolles 17h.-17h45	Grisolles 11h20-12h20
	Grisolles		Grisolles 17h45 - 18h45	St. Sauveur 18h30- 19h30	St. Sauveur 18h.- 19h.	
	18h. - 19h.		Bessens 18h45 - 19h45			
	Gauré 19h. - 20h15		Lavalette 18h. - 19h.			
	Pompignan 18h15 - 19h30		Aucamville 82 19h. - 20h.			
ARTS MARTIAUX	Ju-jutsu Gauré 19h45-20h15		M.M.A.	Ju-jutsu	M.M.A.	Grisolles
	Goshinkai Ju-jutsu Pompignan 20h. - 21h15		Grisolles 20h-21h15	Saint-Sauveur 19h30 - 20h30	St-Sauveur 20h-21h15	Aïkido 14h30-15h30