

## HORAIRES 2018 – 2019

|   | Lundi       | Mardi | Mercredi    | Jeudi       | Vendredi    | Samedi     |
|---|-------------|-------|-------------|-------------|-------------|------------|
| JUDO<br>Eveil<br>2014-2013<br>CHATELAILLON  |             |       | 16h15-17h15 |             |             |            |
| JUDO<br>Pré-initiation<br>2012-2011-2010<br>ANGOULINS                                 | 16h45-17h45 |       |             |             |             |            |
| JUDO<br>Pré-initiation<br>2012-2011-20010<br>CHATELAILLON                             |             |       | 15h15-16h15 |             | 17h30-18h30 |            |
| JUDO<br>Initiation<br>2007-2006-2005<br>ANGOULINS                                     |             |       | 14h00-15h00 |             |             |            |
| JUDO<br>Initiation<br>2009-2008-2007<br>CHATELAILLON                                  |             |       | 17h15-18h30 |             | 18h30-19h45 |            |
| JUDO ADOS<br>PREPA KATA<br>2006-2005-2004<br>CHATELAILLON                             |             |       | 18h30-19h45 |             |             |            |
| MMA KID<br>8 ans à 13 ans<br>CHATELAILLON   |             |       |             | 17h30-18h45 |             |            |
| PILATES<br>ANGOULINS  | 17h45-18h30 |       |             |             |             |            |
| PILATES   |             |       |             | 19h30-20h15 |             | 9h45-10h30 |
| GRAPPLING<br>Ados et adultes<br>CHATELAILLON  | 19h30-20h30 |       |             |             |             |            |
| JUDO<br>Ados et adultes<br>CHATELAILLON   | 20h30-21h45 |       |             |             | 19h45-21h45 |            |
| TAISO<br>Ados et adultes<br>CHATELAILLON  |             |       |             | 20h15-21h00 |             |            |
| STRIKING<br>Ados et adultes<br>CHATELAILLON   | 18h45-19h30 |       | 18h45-19h45 | 21h00-21h45 |             |            |
| MMA<br>Ados et adultes<br>CHATELAILLON  |             |       | 19h45-21h45 |             |             |            |
| Séance individuelle<br>& prépa physique<br>1 samedi sur 2 selon les<br>disponibilités |             |       |             |             |             |            |
|   | Lundi       | Mardi | Mercredi    | Jeudi       | Vendredi    | Samedi     |