



HORAIRES 2019 – 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
JUDO Eveil 4 ans - 5 ans CHATELAILLON			16h15-17h15			
JUDO Pré-initiation 4 ans à 10 ans ANGOULINS	16h45-17h45					
JUDO Pré-initiation 6 ans à 8 ans CHATELAILLON			15h15-16h15		17h30-18h30	
JUDO Initiation 9 ans à 12 ans ANGOULINS			14h00-15h00			
JUDO Initiation 9 ans à 12 ans CHATELAILLON			17h15-18h30		18h30-19h45	
JUDO ADOS PREPA KATA CHATELAILLON			18h45-19h45			
MMA KID 8 ans à 13 ans CHATELAILLON				17h30-18h45		
PILATES ANGOULINS	17h45-18h30					
PILATES CHATELAILLON				19h30-20h30		9h45-10h30
STRIKING CHATELAILLON	18h45-19h45		18h45-19h45			
CARDIO TRAINING CHATELAILLON	19h45-20h30		19h45-20h30	20h30-21h30		
SPARRING LIBRE CHATELAILLON	20h30-21h45					
NEW SELF DEFENSE CHATELAILLON	20h30-21h45					
STRECHING CHATELAILLON				21h30-21h45		
JUDO Ados et adultes CHATELAILLON	20h30-21h45				20h30-21h45	
NEW PREPARATION PHYSIQUE JUDO CHATELAILLON					19h45-20h30	
MMA CHATELAILLON			20h30-21h45			
Séance individuelle & prépa physique 1 samedi sur 2 selon les disponibilités						10h30-11h30
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi