

HORAIRES DES COURS DE L'ELVINOISE JUDO SAISON 2023 – 2024

Groupes	Mercredi		Vendredi		Samedi	
	Début	Fin	Début	Fin	Début	Fin
BABYDO (2019 – 18)	15h00	15h45			14h00	14h45
PREJUDO 1 né en 2017					14h45	15h45
PREJUDO 2 né en 2016	14h00	15h00			14h45	15h45
POUSSINS (2014 – 15)	14h00	15h00			15h45	17h00
BENJAMINS (2012 – 13)	16h00	17h30			15h45	17h00
MINIMES (2010 – 11)	16h00	17h30	19h15*	20h45*	17h00**	18h00**
MINIMES confirmés(2010 – 11) CADETS (2007 – 08 – 09)	16h00	17h30	19h15*	20h45*	17h00**	18h00**
JUNIORS (2004 – 05 – 06)			19h15*	20h45*		
SENIORS (2003 et av)			19h15*	20h45*		
TAISO					17h00	18h00
Préparation UV et Kata					10h00	11h30

* Les lieux des entraînements JAG sont communiqués lors des cours et sur www.elvinoisejudo.com

** Préparation physique : elle ne se substitue pas au cours judo du vendredi.