



## JUDO CLUB KANO HUNINGUE PLANNING 2011 / 2012

| Jours           | Heures      | Disciplines                         | Naissance en |
|-----------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| <b>Lundi</b>    | 09h00 11h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 09h00 10h15 | Yoga                                |              |
|                 | 15h00 17h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 17h00 20h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 18h15 19h45 | Judo Mini-poussins/poussins         | 05-04        |
|                 | 20h15 21h45 | Ju-Jitsu Adultes                    | 1999         |
| <b>Mardi</b>    | 10h00 12h00 | Musculation Seniors                 | 1955         |
|                 | 17h00 18h45 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 18h45 20h15 | Musculation Dames                   |              |
|                 | 18h30 20h00 | Judo Poussins Benjamins             | 03-02/01-00  |
|                 | 20h15 21h45 | Judo Compétition Adultes            | 1999         |
| <b>Mercredi</b> | 14h30 15h30 | Judo C.A.T                          |              |
|                 | 17h00 19h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 16h00 17h00 | Baby-Judo 4ans                      | 2007         |
|                 | 17h30 18h30 | Pré-Judo 5-6 ans                    | 2006-2005    |
|                 | 19h00 21h00 | Aérobic Fitness                     |              |
| <b>Jeudi</b>    | 10h15 12h00 | Musculation Seniors                 | 1955         |
|                 | 17h00 20h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 18h30 20h00 | Judo Débutants 7ans et +            | 2004         |
|                 | 20h15 21h45 | Judo Technique et débutants adultes | 1999         |
| <b>Vendredi</b> | 17h00 20h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 9h00 10h15  | Yoga                                |              |
|                 | 18h15 19h45 | Judo Poussins Benjamins             | 03-02/01-00  |
|                 | 20h00 22h00 | Judo Compétition Adultes            | 1999         |
| <b>Samedi</b>   | 09h00 11h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 09h00 12h00 | Judo Technique                      | 1999         |
| <b>Dimanche</b> | 09h00 11h00 | Musculation                         | 1997         |
|                 | 09h00 12h00 | Judo Technique Passages de Grades   | 1999         |

Tél : 03 89 69 46 50 ou 06 80 22 58 03