



PLANNING SAISON 2018/2019 JUDO CLUB NOYON



Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00/ 10h30						MMA jeune 12/15 ans (petit dojo)
10h30/ 12h00						MMA adulte (petit dojo)
9h30/ 10h30	Renforcement musculaire		Circuit training		Aéro- boxing	
9h15/10h00						Baby judo groupe 3
10h00/11h00						Parcours motricité
11h15/ 12h30						Tatamis libre Judo technique / kata
11h00/ 12h00						Poussin/benjamin débutants
12h30/13h30	Circuit training			Renforcement musculaire		
14h00/ 15h00		Renforcement musculaire				
17h00 / 18h30			Grappling jeune 12/15ans (petit dojo)			<u>Années des catégories :</u>
13h30/14h15			Baby judo groupe 1			Baby : 2014/2015
14h15/15h00			Baby judo groupe 2			Œuf : 2013
15h00/16h00			Poussin/Benjamin			Mini-poussin : 2011/2012
16h00/17h30			Préparation physique			Poussin : 2009/2010
17h45/ 18h45		Mini poussin débutants (petit dojo)			Mini poussin débutants (petit dojo)	Benjamin : 2007/2008
18h45/ 19h45		Poussin/benjamin débutants (petit dojo)				Minime : 2005/2006
17h30/18h30	Œuf	Poussin/Benjamin		Œuf	Poussin/Benjamin	Cadet : 2002/2003/2004
18h30/19h30	Mini-poussin/ne			Mini-poussin/ne		Junior : 1999/2000/2001
19H30/20H15	Circuit Training					Sénior : à partir de 1998
20h15/21h15	Ne-Waza (petit dojo)					
19H30/20H30				Zumba		
18h45/ 20h00					MMA 100% féminin dès 2003 (petit dojo)	
20h00 / 21h15					Grappling adulte (petit dojo)	
18h30/20h00		Groupe judo compétition	MMA /Adulte		Groupe judo compétition	
20h15/21h15	L.I.A		Aéro-boxing		Step	

Cours assurés par	Michel Lebrun	Kamel Gasmi	Lionel Dubrédat	Stéphane Dubois	Abdel Bellafkih
----------------------	------------------	----------------	--------------------	--------------------	--------------------