



JUDO CLUB LE SEQUESTRE

HORAIRES DES COURS SAISON 2019-2020

LUNDI

DE 17H30 à 18H30

TAÏSO SENIORS

DE 18H30 à 19H30

TAÏSO ADOS ADULTES

DE 20H00 à 21H30

SELF DEFENSE

MARDI

DE 18H00 à 19H00

JUDO ENFANTS 7 à 9 ans

DE 19H00 à 20h30

JUDO ENFANTS 10 à 16 ans

MERCREDI

DE 9H30 à 10H15

ECOLE DU JUDO ENFANTS DE 4 et 5 ans

DE 10H15 à 11H00

ECOLE DU JUDO ENFANTS DE 6 ans

DE 20h00 à 21H30

JU JITSU

JEUDI

DE 18H00 à 19H00

JUDO ENFANTS 7 à 9 ans

DE 19H00 à 20h30

JUDO ENFANTS 10 à 16 ans

VENDREDI

A PARTIR DE 19H00

TAÏSO

ET OU PREPARATION AU GRADES