





# Arts-Martiaux : Judo / Ju-jutsu / M.M.A. / Goshinkai / Aïkido

Horaires dès le 2/09/2019 - info : 06.22.60.81.23. judo.ours@gmail.com / 1 cotisation pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Mini Baby-Judo</b> <b>4 / 6 ans</b>	St-Sauveur 17h45 - 18h30		Bessens 17h45 - 18h45 Lavalette 18h - 19h. Aucumville 82 18h. - 19h.	Gauré 17h30 - 18h15 St. Sauveur 17h45 - 18h30 Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 17h - 17h45	Grisolles 10h30-11h20
<b>Judo Enfant</b> <b>6 / 9 ans</b> 	St. Sauveur 17h45 - 18h30 Grisolles 18h. - 19h. Gauré 18h. - 19h. Pompignan 18h15 - 19h30	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15 Grisolles 16h30 - 17h30 Bessens 17h45 - 18h45 Lavalette 18h. - 19h. Aucumville 82 18h. - 19h.	Gauré 17h30 - 18h15 St. Sauveur 17h45 - 18h30 Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 18h. - 19h. St. Sauveur 18h. - 19h.	Grisolles 10h30-11h20
<b>Judo Enfant</b> <b>8/12 ans</b> 	St. Sauveur 18h30-19h40 Grisolles 18h. - 19h. Gauré 18h. - 19h. Pompignan 18h15 - 19h30	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15 Grisolles 17h45 - 18h45 Bessens 18h45 - 19h45 Lavalette 18h. - 19h. Aucumville 82 19h. - 20h.	Gauré 18h15 - 19h15 St. Sauveur 18h30- 19h30	St. Sauveur 18h. - 19h. Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 11h20-12h20
<b>Judo Ados - Adultes</b> 	St. Sauveur 18h30-19h40 Grisolles <i>compét.</i> <i>Perfectionnement individualisé</i> 20h. - 21h15 Gauré 19h. - 20h15 Pompignan 18h15 - 19h30	Grisolles Ceintures Bleues à noires Compétition 19h15 - 20h30	Grisolles 18h50 - 20h. Aucumville Loisirs 19h. - 20h.	Toulouse Maison du judo Compétition 19h30 - 21h. St-Sauveur 18h30 - 19h30 Gauré 19h15 - 20h15	Grisolles Compétition 19h15 - 20h30 Grisolles Perfectionnement Compétition 20h30 - 21h.	Grisolles Prépa Physique avec un préparateur spécialisé (selon planning) 17h-19h. Dimanche à Grisolles 10h-12h. Katas
<b>Judo FAMILLE</b> Cours spéciaux ou les parents peuvent accompagner leurs enfants	St. Sauveur 18h30 - 19h40 Grisolles 18h. - 19h. Gauré 19h. - 20h15 Pompignan 18h15 - 19h30		St. Sauveur 14h15-15h15 Grisolles 17h45 - 18h45 Bessens 18h45 - 19h45 Lavalette 18h. - 19h. Aucumville 82 19h. - 20h.	Gauré 19h15 - 20h15 St. Sauveur 18h30- 19h30	Grisolles 17h.-17h45 St. Sauveur 18h.- 19h.	Grisolles 11h20-12h20
<b>ARTS MARTIAUX</b> 	Gauré Ju-jutsu 19h45-20h15 Pompignan Goshinkai Self-Défense 20h. - 21h30 ST-SAUVEUR J.J.Brésilien M.M.A. 19h45-21h.		M.M.A. Grisolles 20h-21h15	Saint-Sauveur Ju-jutsu 19h30 - 20h30	