





# Arts-Martiaux : Judo / M.M.A. / Sel-défense / Ju-jtusu

Horaires dès le 01/09/2020 - info : 06.22.60.81.23. judo.ours@gmail.com / 1 cotisation pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Baby-Judo</b>  <b>4 / 6 ans</b>	St-Sauveur 17h45 - 18h30	<b>BABY-GYM</b> 3-4-5 ans  Grisolles 17h10 - 17h50	Bessens 17h45 - 18h45  Lavalette 18h - 19h.  Aucamville 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.  Pompignan 18h15 - 19h30	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15  Grisolles 16h30 - 17h30  Bessens 17h45 - 18h45  Lavalette 18h. - 19h.  Aucamville 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.  Pompignan 18h15 - 19h30	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15  Grisolles 17h45 - 18h45  Bessens 18h45 - 19h45  Lavalette 18h. - 19h.  Aucamville 82 19h. - 20h.	Gauré 18h15 - 19h15  St. Sauveur 18h30- 19h30	St. Sauveur 18h. - 19h.  Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 11h20-12h20
<b>Judo</b>  <b>Ados - Adultes</b>  	St. Sauveur 18h30-19h40  Pompignan <b>Compétition</b> <b>Perfectionnement</b> <b>individualisé</b> 19h45 - 21h.	Grisolles  <b>Ceintures Bleues à noires</b>  <b>Compétition</b> 19h15 - 20h30	Grisolles 18h50 - 20h.  Aucamville <b>Loisirs</b> 19h. - 20h.	Toulouse Avec Pôle Espoir  <b>Compétition</b> 18h30-19h30 Technique 19h30-21h. Randori  St-Sauveur 18h30 - 19h30  Gauré 19h15 - 20h15	Grisolles <b>Compétition</b> 19h15 - 20h30  Grisolles  <b>Perfectionnement</b> <b>Compétition</b> 20h30 - 21h15	Grisolles <b>Prépa Physique avec un préparateur spécialisé</b> 17h-19h.  Dimanche Grisolles 10h-12h. Katas
<b>Judo FAMILLE</b>  Cours spéciaux ou les parents peuvent accompagner leurs enfants	St. Sauveur 18h30 - 19h40  GRISOLLES 18h. - 19h.  Pompignan 18h15 - 19h30		St. Sauveur 14h15-15h15  Grisolles 17h45 - 18h45  Bessens 18h45 - 19h45  Lavalette 18h. - 19h.  Aucamville 82 19h. - 20h.	Gauré 19h15 - 20h15  St. Sauveur 18h30- 19h30	Grisolles 17h.-17h45  St. Sauveur 18h.- 19h.	Grisolles 11h20-12h20
<b>ARTS MARTIAUX</b>  	GRISOLLES Goshinkai Self- Défense 20h. - 21h30  ST-SAUVEUR J.J.Brésilien M.M.A. 19h45-21h.		Grisolles  M.M.A. 20h-21h15	Saint-Sauveur  Self-défense Ju-jutsu 19h30 - 20h30	Saint-Sauveur M.M.A. 20h-21h30  Dès l'ouverture du nouveau complexe	