

Arts-Martiaux : Judo / M.M.A. / BOXE / Sel-défense / Ju-jutsu

Horaires dès le 01/09/2021 - info : 06.22.60.81.23. - 1 cotisation pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Baby-Judo 4 / 8 ans	St-Sauveur 17h45-18h30	BABY-GYM 3-4-5 ans cosec Grisolles 18h. - 18h50	Bessens 17h45 - 18h45	Gauré 17h30 - 18h15		Grisolles 10h30-11h20
	Grisolles au cosec 18h. - 19h.		Lavalette 18h - 19h.	St. Sauveur 18h. - 19h.		
	Dieupentale 17h45-18h45		Aucamville 82 18h. - 19h.	Grisolles 18h. - 19h.		
Judo Enfant 7 / 11 ans	Dieupentale 18h45-19h45	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré	Grisolles	Grisolles 10h30-11h20
	Pompignan 18h15-19h30		Grisolles 16h30 - 17h30	18h15 - 19h15	18h. - 19h.	
	St-Sauveur 18h35 - 19h45		Bessens 17h45 - 18h45	St. Sauveur Axé self-défense 19h. - 20h.	St. Sauveur	
	Grisolles au cosec 19h. - 20h.		Lavalette 18h. - 19h.	19h. - 20h.	18h. - 19h.	
			Aucamville 82 18h. - 19h.	Grisolles 18h. - 19h.		
Judo Enfant 9/13 ans	Dieupentale 18h45-19h45	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré	St. Sauveur	Grisolles 11h20-12h20
	Pompignan 18h15-19h30		Grisolles 17h45 - 18h45	19h15 - 20h15	18h. - 19h.	
	St-Sauveur 18h35 - 19h45		Bessens 18h45 - 19h45	St. Sauveur Axé self-défense 19h. - 20h.	Grisolles	
	Grisolles au cosec 19h. - 20h.		Lavalette 18h. - 19h.	19h. - 20h.	18h. - 19h.	
			Aucamville 82 19h. - 20h.			
Judo Ados - Adultes	Grisolles au cosec Loisirs + compétition 19h - 20h.	Grisolles Compétition Randonis Marron-Noire 19h15 - 20h30	Grisolles avec les Ados compétition 18h50 - 20h.	Gauré 19h15 - 20h15	St-Sauveur 18h - 19h.	Grisolles Prépa Physique avec un préparateur spécialisé (selon planning) 14h-16h.
	St-Sauveur Loisirs + Compétition 18h35-19h45		Aucamville Adultes Ados Loisirs 19h. - 20h.	Toulouse avec le Pôle Espoir Compétition 18h45-21h.	Grisolles Compétition 19h15 - 20h30 + Perfectionnement Compétition 20h30 - 21h.	Dimanche Grisolles 10h-12h. Katas
BOXE M.M.A. Enfants + Adultes	Grisolles Boxe Ados 10-16 ans 18h40-19h40		Grisolles M.M.A. Adultes 20h05 -21h30			Grisolles M.M.A. Enfants 8-14 ans 17h30-18h30
	Grisolles Boxe Adultes 19h45-21h.					
ARTS MARTIAUX Self-défense Ju-jutsu / Tai-chi Ju-jutsu Brésilien Aïkido	GRISOLLES au Cosec Self- Défense 20h. - 21h30		VERDUN Lieu dit Biroulan Aïkido 9h30-10h30	Saint-Sauveur Self-défense Ju-jutsu 19h - 20h.	GRISOLLES au Cosec Tai-chi 19h. - 20h.	
					GRISOLLES au Cosec Self- Défense 20h. - 21h30	