

Arts-Martiaux : Judo / M.M.A. / BOXE / Sel-défense Ju-jutsu / Canne Francaise / Tai-Chi

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 Grisolles au cosec 18h. - 18h50	Bessens 17h45 - 18h45	Gauré 17h30 - 18h15	Villaudric 17h15 - 18h15	
	Dieupentale 17h45-18h45			St. Sauveur 18h. - 19h.		
	Teulat 18h. - 19h.	Vacquiers 17h30 - 18h20	Lavalette 18h - 19h.	Grisolles 18h. - 19h.	Vacquiers 17h30 - 18h20	
	Grisolles au cosec 18h. - 19h.		Aucamville 82 18h. - 19h.			
Judo Enfant 7 / 11 ans	Teulat 18h. - 19h.	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 10h30-11h20
	Pompignan 18h15-19h30		Vacquiers 14h15 - 15h15			
	St-Sauveur 18h35 - 19h45		Grisolles 16h30 - 17h30	Gauré 18h15 - 19h15		
	Dieupentale 18h45-19h45	Villaudric 17h15 - 18h15				
	Grisolles au cosec 19h. - 20h.	Vacquiers 18h30 - 19h30	Bessens 17h45 - 18h45	St. Sauveur avec self-défense 19h. - 20h.	Vacquiers 18h30 - 19h30	
	Lavalette 18h. - 19h.					
Judo Enfant 9/13 ans	Pompignan 18h15-19h30	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	St. Sauveur avec self-défense 19h. - 20h.	St. Sauveur 18h. - 19h.	Grisolles 11h20-12h20
	St-Sauveur 18h35 - 19h45		Vacquiers 14h15 - 15h15			
	Dieupentale 18h45-19h45		Grisolles 17h45 - 18h45	Gauré 19h15 - 20h15		
	Grisolles au cosec 19h. - 20h.	Vacquiers 18h30 - 19h30	Lavalette 18h. - 19h.			
			Bessens 18h45 - 19h45	Vacquiers 18h30 - 19h30		
	Aucamville 82 19h. - 20h.					
Judo Ados - Adultes	Pompignan 18h15-19h30	Grisolles Compétition Randoris Marron-Noire 19h15 - 20h30	Grisolles avec les Ados compétition 18h50 - 20h.	St-Sauveur avec self-défense 19h - 20h.	St-Sauveur 18h - 19h.	Grisolles Loisirs avec enfants 11h20-12h20
	St-Sauveur Loisirs + Compétition 18h35-19h45		Aucamville 82 Adultes Ados Loisirs 19h. - 20h.	Gauré 19h15 - 20h15	Grisolles Compétition 19h15 - 20h30 Perfectionnement Compétition 20h30 - 21h.	Grisolles Prépa Physique ou Prépa Mentale (selon planning) 15h-17h.
	Grisolles cosec Loisirs + compétition 19h - 20h.		Toulouse avec le Pôle Espoir Compétition 19h15-21h.	Dimanche Grisolles 10h-12h. Katas		
BOXE M.M.A. Enfants + Adultes	Grisolles Boxe M.M.A. Ados 10-16 ans 18h40-19h40		Grisolles M.M.A. Adultes 20h05 -21h30	Grisolles Cardio-Attack Fitness 20h30-21h30		Grisolles Stages Vacances M.M.A. Enfants 8-12 ans
	Grisolles Boxe Adultes 19h45-21h.		Grisolles M.M.A Adultes Compétition 18h30-19h30			
ARTS MARTIAUX Self-défense Ju-jutsu / Tai-chi Canne Francaise	GRISOLLES au Cosec Self- Défense 20h. - 21h30		GRISOLLES Sabre du Jeïdi Canne Francaise 15h. - 16h.	Saint-Sauveur Self-défense Ju-jutsu 19h - 20h.	GRISOLLES au Cosec Tai-chi 19h. - 20h.	
				GRISOLLES au Cosec Self- Défense 20h. - 21h30		