

# Arts-Martiaux : Judo / M.M.A. / BOXE / Sel-défense Karaté / Tai-Chi / Ju-Jutsu / Sabre Lazer

info : 06.22.60.81.23. - 1 cotisation 19€/ mois pour toutes les activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Baby-Judo</b>  4 / 8 ans	St-Sauveur 17h45-18h35	<b>BABY-GYM</b> 3-4-5 ans Grisolles <small>au Gymnase du collège</small> 18h. - 18h50	St-Sauveur Dés 6 ans révolu 14h15-15h15	Gauré  17h45-18h40	St-Sauveur 17h45-18h35	Grisolles 10h30-11h20
	Dieupentale 17h45-18h45		Grisolles Dés 6 ans révolu 16h30-17h30			
	Grisolles 17h45 - 18h40	Teulat 17h45 - 18h40  Vacquier 17h30 - 18h20	Bessens 17h45 - 18h45  Aucamville 82 18h. - 19h.	Grisolles 18h. - 19h.	Vacquiers 17h30 - 18h20	
<b>Judo Enfant</b>  7 / 11 ans	Dieupentale 18h45-19h45	Grisolles 18h. - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Grisolles 18h - 19h.	Grisolles 18h. - 19h.	Grisolles 11h20-12h20
			Grisolles Dés 8 ans révolu 17h45 - 18h45			
	St-Sauveur 18h40 - 19h45 + 19h45-20h30 Surplus compétiteurs	Vacquiers 18h30 - 19h30	Bessens 18h45-19h45	Gauré 18h45-19h45	St. Sauveur 18h40 - 20h.	
Grisolles spécial FILLES 18h45 - 19h45	Teulat 18h40 - 19h45	Aucamville 82 18h. - 19h.		Vacquiers 18h30 - 19h30		
<b>Judo Enfant</b>  9/13 ans	Dieupentale 18h45-19h45	Grisolles 18h - 19h.	St. Sauveur 14h15-15h15	Gauré 18h45-19h45	St. Sauveur 18h40 - 20h.	Grisolles 11h20-12h20
			Grisolles 17h45 - 18h45			
	St-Sauveur 18h40 - 19h45 + 19h45-20h30 Surplus compétiteurs	Vacquiers 18h30 - 19h30	Bessens 18h45-19h45		Grisolles 18h. - 19h.	
Grisolles spécial FILLES 18h45 - 19h45	Teulat 18h40-19h45	Aucamville 82 19h. - 20h.		Vacquiers 18h30 - 19h30		
<b>Judo</b> <b>Ados - Adultes</b>	St-Sauveur 18h40 - 19h45  + 19h45-20h30 Surplus compétiteurs	Vacquiers 19h30 - 20h30	Grisolles avec les Ados compétition 18h50 - 20h.	Gauré Loisirs 18h45-19h45	St-Sauveur 18h40 - 20h.	Grisolles Loisirs avec enfants 11h20-12h20
		Grisolles <b>Compétition Randoris Marron-Noire</b> 19h15 - 20h30	Aucamville 82 <b>Adultes Ados Loisirs</b> 19h. - 20h.		Grisolles <b>Compétition 19h15 - 20h30 Perfectionnement Compétition 20h30 - 21h.</b>	Grisolles Prépa Physique (selon planning) 17h-19h
				Toulouse avec le Pôle Espoir <b>Compétition</b> 19h15-21h.		<b>Dimanche Grisolles 10h-12h. Katas</b>
<b>BOXE</b> <b>+</b> <b>M.M.A.</b>	Grisolles <b>BOXE</b> 19h45-21h.	St-Sauveur <b>M.M.A.</b> 19h30 -21h.	Grisolles <b>M.M.A.</b> 20h10 -21h30			Grisolles au Gymnase du collège 17h.-18h30 <b>M.M.A. Compétition</b>  + <b>Ju-jutsu Brésilien</b> 18h30-20h.
<b>ARTS MARTIAUX</b>  Self-défense Ju-jutsu / Tai-chi	GRISOLLES au Gymnase du collège <b>SABRE LAZER</b> 18h - 19h. 8 ans jusqu'au Adultes	St-Sauveur <b>KARATE</b>			GRISOLLES au Gymnase du collège <b>Tai-chi</b> 19h. - 20h.	Grisolles <b>KARATE</b>
	GRISOLLES au Gymnase <b>Self- Défense</b> 20h. - 21h30	Famille 8 ans à Adultes 18h30-19h30			GRISOLLES au Gymnase <b>Self- Défense</b> 20h. - 21h30	Famille 8 ans à Adultes 14h15-15h15