

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Éveils (2018-2019)</b>			16 h 30 – 17 h 15			
<b>Pré-poussins (2016-2017)</b>	17 h 30 – 18 h 45		17 h 30 – 18 h 30			
<b>Poussins 1 (2015)</b>	17 h 30 – 18 h 45			17 h 30 – 18 h 45		
<b>Poussins 2 (2014)</b>		18 h – 19 h 30		17 h 30 – 18 h 45		
<b>Benjamins (2012-2013)</b>		18 h – 19 h 30			18 h – 19 h 30	
<b>Minimes 2010-2011)</b>	19 h – 20 h 30				19 h 45 – 21 h 15	
<b>Judo ados et adultes (2009 et avant)</b>	19 h – 20 h 30				19 h 45 – 21 h 15	
<b>Jujitsu (2009 et avant)</b>	19 h – 20 h 30			19 h 45 – 21 h 15		
<b>Judo kata / technique (2015 et avant)</b>			20 h – 21 h			10 h – 11 h 30
<b>Taïso/HIIT (2009 et avant)</b>		19 h 30 – 20 h 30	19 h – 20 h	18 h 45 – 19 h 45		11 h 30 – 12 h 30
<b>Renforcement musculaire (2009 et avant)</b>	17 h 30 - 20 h 30	12 h 15 – 13 h 30 18 h – 20 h 30	16 h 30 – 21 h	17 h 30 – 21 h 15	18 h – 21 h 15	10 h – 12 h 30