



Activités du Judo Club Stéphanois - Saison 2009-2010

	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE
HORAIRE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:00-9:15						Jujitsu (Florent)
9:15-9:30						
9:30-9:45						
9:45-10:00						
10:00-10:15						Kata (Florent)
10:15-10:30						
10:30-10:45						
10:45-11:00						
11:00-11:15						Poussinets Groupe A (Florent)
11:15-11:30						
11:30-11:45						
11:45-12:00						
12:00-12:15						Eveil Judo (Florent)
12:15-12:30						
12:30-12:45						
12:45-13:00						
13:00-14:00						
14:00-14:15			Poussinets Groupe B (Roland)			
14:15-14:30						
14:30-14:45						
14:45-15:00						
15:00-15:15			Poussins Groupe C (Roland)			
15:15-15:30						
15:30-15:45						
15:45-16:00						
16:00-16:15						
16:15-16:30						
16:30-16:45			Eveil Judo (Roland)			
16:45-17:00						
17:00-17:15		Poussinets Groupe A (Florent)			Poussinets Groupe B (Florent)	
17:15-17:30						
17:30-17:45			Benjamins - Groupe D (Roland)			
17:45-18:00						
18:00-18:15					Poussins Groupe C (Florent)	
18:15-18:30						
18:30-18:45						
18:45-19:00						
19:00-19:15		Taïso (Roger)	Minimes - Cadets - Adultes (Roland)	Taïso (Luc)	Benjamins - Groupe D Minimes - Cadets - Adultes (Florent)	
19:15-19:30						
19:30-19:45						
19:45-20:00						
20:00-20:15						
20:15-20:30	Taïso (Luc)			Self Défense (Luc)		
20:30-20:45						
20:45-21:00						
21:00-21:15						
21:15-21:30						
21:30-21:45						
21:45-22:00						
22:00-22:15						
22:15-22:30						

Catégorie	Né en
Eveil judo	2004-2005
Poussinets groupe A	2003
Poussinets groupe B	2002
Poussins groupe C	2000-2001
Benjamins groupe D	1998-1999
Minimes, Cadets et Adultes	1997 et avant