

PLANNING DES COURS US Vésinet JUDO JU-JITSU 2025 / 2026

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Age	date	Merlettes	Princesse	Merlettes	Princesse	Merlettes	Princesse	Merlettes	Princesse	Merlettes	Princesse	Merlettes	Princesse
Baby	2022					16h-16h45							
Pré Poussin	2020/2021			17h-18h	17h-18h	10h-11h 16h45-17h45	15h-16h			17h-18h	17h-18h	15h-16h	
Mini poussin	2019			17h-18h	17h-18h	10h-11h 16h45-17h45	15h-16h			17h-18h	17h-18h	15h-16h	
Mini poussin	2018			18h-19h30	18h-19h30	17h45-19h				18h-19h30	18h-19h30	16h-17h30	
Poussin	2017			18h-19h30	18h-19h30	17h45-19h				18h-19h30	18h-19h30	16h-17h30	
Poussin	2016			18h-20h	18h-19h30	17h45-19h				18h-20h	18h-19h30	16h-17h30	
Benjamins	2015/2014			18h-20h	18h-19h30	17h45-19h				18h-20h	18h-19h30	16h-17h30	
Minimes	2012/2013	18h-20h (Ju-jitsu)				19h-20h30	16h-17h30	18h-20h (Ju-jitsu)				17h30-18h30 18h30-19h30 (kata)	
Cadet	2010/2011	18h-20h (Ju-jitsu)				19h-20h30	16h-17h30	18h-20h (Ju-jitsu)				17h30-18h30 18h30-19h30 (kata)	
Cadet	2009	18h-20h 20h -22h30 (Ju-jitsu)		20h-22h30		19h-20h30 20h30/22h30 "Libre encadré"	16h-17h30	18h-20h 20h -22h30 (Ju-jitsu)		20h-22h30		17h30-18h30 18h30-19h30 (kata)	
Junior Sénior vétérans		20h-22h30 (Ju jitsu Ne Waza)		20h-22h30		19h-20h30 20h30/22h30 "Libre encadré"		20h-22h30 (Ju jitsu Ne Waza)		20h-22h30		17h30-18h30 18h30-19h30 (kata)	
Taïso						9h-10h						14h15h	
Taïso-Santé		17h-18h				13h-14h		17h-18h					
Ju jitsu / Ne Waza		20h-22h30						20h-22h30					