Planning de tous les cours
Adultes/Ados
Aïkido - JuJitsu - Judo
saison 2017 / 2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
13h00								13h00
14h00						**VILLIERS s/marne**		14h00
					14h15	**armes**	14h30	
15h00					14h45	**Aïkido** débutant et bases	stages :	15h00
					15h30	**Aïkido** tous grades	JuJitsu Aïkido	
16h00					16h15		Judo armes	16h00
17h00								17h00
18h00	A L F O R T V I L L E							18h00
19h00	18h15	**JuJitsu jeunes**	18h15	**Judo jeunes**		18h45		19h00
19h15	19h15 **armes**	**JuJitsu** atemi / armes	19h15 **armes**	**JuJitsu** atemi / armes	**1 thème/sem.** tanto/matraque Jo Jutsu atemi waza Ken Jutsu randori Judo Aïkido sol-rand.			
19h45								
20h30	**Aïkido** débutant et bases	**JuJitsu**	**Aïkido** débutant et bases	**Judo**		20h00		20h00
	Aïkido tous grades	**Judo**	**Aïkido** tous grades	**JuJitsu**				21h00
21h15					21h15			21h30