Planning de tous les cours
Adultes/Ados
Aïkido - JuJitsu - Judo
saison 2018 / 2019

	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
							17h00	
18h00	A L F O R T V I L L E							18h00
	18h15		18h15					
19h00		**JuJitsu Judo jeunes**		**Judo JuJitsu jeunes**		19h00		19h00
19h15	19h15		19h15		**1 thème/sem.** tanto/matraque Jo Jutsu atemi waza Ken Jutsu randori Judo Aïkido sol-rand.			19h15
	armes	~~JuJitsu~~ atemi / armes	**armes**	~~JuJitsu~~ atemi / armes				
19h45								
	Aïkido débutant et bases	**JuJitsu**	**Aïkido** débutant et bases	**Judo**		20h00		20h00
20h30								
	Aïkido tous grades	**Judo**	**Aïkido** tous grades	**JuJitsu**				21h00
21h15					21h15			
								21h30