



JUDO CLUB CONCARNOIS - SAISON 2025 / 2026

DOJO PIERRE LE GRAND - HALLE DES SPORTS DU PORZOU CONCARNEAU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
Baby Do 2020 / 2021					10h00 - 11h00
Pré - poussins 2018 / 2019			16h00 - 17h00		11h00 - 12h00
Poussins 2016 / 2017			17h00 - 18h00	17h30 - 19h00	
Benjamins 2014 / 2015	17h30 - 19h00			17h30 - 19h00	14h00 -16h00 <i>Kata & préparation technique / grades</i>
Minimes (*) 2012 / 2013	17h30 - 19h00		18h00 - 19h30	19h00 - 21h00	
Cadets / Juniors / Adultes 2011 & plus âgé(e)s			18h00 - 19h30	19h00 - 21h00	
Taïso	19h15 - 20h30		19h30 - 20h30		

Notes :

(*) répartition dans les cours fait par les professeurs, selon niveau, taille & poids

Dimanche : 10h - 11h30 préparation physique (voir avec les professeurs)