

PLANNING GYM – MUSCULATION – SAISON 2023/2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI			
9h00 - 9h45	GYM	STRETCH		GYM	ABDOS - FESSIERS			
9h45 - 11h30	MUSCU	MUSCU		MUSCU	MUSCU			
17h30	MUSCU	CIRCUIT TRAINING	MUSCU	MUSCU	MUSCU			
18h00 - 18h30						17h/18h30 PREPA-PHYSIQUE JUDO	CIRCUIT TRAINING	
18h30 - 19h00						ABDOS - FESSIERS	STRETCH	ABDOS - FESSIERS
19h00 - 19h15								
19h15 - 20h00						GYM		
20h00 - 20h30								

PLANNING ARTS MARTIAUX – SAISON 2023/2024

	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
11h00 - 12h00		JUDO 2018/2019 (groupe A)		
14h00 - 15h30		JUDO 2016/2017		Préparations spécifiques Art Martiaux
16h00 - 17h00		JUDO 2018/2019 (groupe B)		
17h00 - 18h00	JUDO 2014/2015	17h30 - 18h30 YOSEIKAN 2014/2018	JUDO 2014/2015	
18h10 - 19h10	JUDO 2011/2013	18h30 - 19h30 YOSEIKAN 2009/2013	JUDO 2011/2013	
19h30 - 20h45	JUDO 2010+ ado/adultes	19h30 - 21h00 YOSEIKAN 2008/adultes	JUDO 2010+ ado/adultes	