

Dojo Nantais Planning Petit Port 2022-2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 H						
10 H						P23 10h00-11h00 Chanbara Enfant
11 H						P13 10h30-12h15 Judo Haut-Niveau PPG
12 H	P1 12h00 -13h30 PPG + Judo Haut-Niveau					
13 H						
14 H			P5 14h30-15h15 Eveils Judo			
15 H			P6 15h15-16h30 Poussins	P10 15h00-16h30 PPG + Judo Haut-Niveau	ORPAN P18 16h00-16h50 Taïso Seniors	
16 H			P7 16h30-17h15 Eveils Judo			
17 H		P17 17h00-17h50 Taïso Seniors	P8 17h15-18h30 Benjamins-Minimes Débutants	P9 17h30-18h30 Judo Technique Haut-Niveau		
18 H	P2 17h45-19h15 Benjamins-Minimes	P3 18h00-19h15 Poussinets	P14 18h30-20h00 Haltérophilie	P16 18h30-19h30 Taïso		P11 18h00-19h15 Poussinets-Poussins
19 H		20h00 Taïso Cross training		P19 19h00-20h30 Jujitsu (Fighting System)		
20 H		P4 19h15-21h15 Judo Haut-Niveau	P21 20h00-22h00 Aïkido			P12 19h15-21h15 Judo Haut-Niveau
21 H		P20 20h00-22h00 Aïkido		P22 20h30-22h00 Chanbara Adultes		

Judo	Eveils 1 : 2018 Eveils 2 : 2017	Poussinets : Poussins : 2014	Benjamins : 2012 - 2011 Minimes : 2010 - 2009	Cadets : 2008 à 2006 Juniors : 2005 à 2003	Seniors : 2002 et avant
------	------------------------------------	---------------------------------	--	---	-------------------------