

Dojo Nantais Planning Petit Port 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9 H						
10 H						P24 10h00-11h00 Chanbara Enfant
11 H						P15 10h30-12h15 Judo Haut-Niveau PPG
12 H	P1 12h00 -13h30 PPG + Judo Haut-Niveau					
13 H						
14 H						
15 H			P5 14h30-15h15 Eveils 1 (2019) Judo	P9 14h30-16h30 PPG + Judo Haut-Niveau		
			P6 15h15-16h30 Poussins			
16 H	ORPAN 16h00-16h50 Taïso Seniors					
			P7 16h30-17h15 Eveils 2 (2018) Judo	P19 16h45-17h35 Taïso Seniors		
17 H						
18 H	P2 18h00-19h00 Poussinets débutants	P3 17h45-19h15 Benjamins-Minimes	P8 17h30-18h30 Poussins Benjamins - Minimes	P10 17h45-18h45 Poussinets	P12 18h00-19h15 Poussins	P13 18h15-19h15 Technique individuelle
			P16 18h30-20h00 Haltérophilie			
19 H	P17 19h00-20h00 Taïso Cross training (Intensif)			P20 19h00-20h30 Jujitsu (Fighting System)		
20 H	P21 20h00-22h00 Aïkido	P4 19h15-21h15 Judo Compétition			P14 19h15-21h15 Judo Compétition	
			P22 20h00-22h00 Aïkido			P23 20h30-22h00 Chanbara Adultes
21 H						

Judo	Eveils 1 : 2019 Eveils 2 : 2018	Poussinets : 2017-2016 Poussins : 2015 - 2014	Benjamins : 2013 - 2012 Minimes : 2011 - 2010	Cadets : 2009 à 2007 Juniors : 2006 à 2004	Seniors : 2003 et avant
------	------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------