

Dojo Nantais Planning Petit Port 2024-2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 H						
10 H						P23 10h00-11h00 Chanbara Enfant
11 H						
12 H	P1 12h00 -13h30 PPG + Judo Haut-Niveau					
13 H						
14 H			P5 14h30-15h15 Eveils 2 (2019) Judo	P9 14h45-16h00 Muscu		
15 H					P6 15h15-16h15 Poussinets	
16 H			P7 16h15-17h00 Eveils 1 (2020) Judo			
17 H	ORPAN 17h00-17h50 Taïso Seniors		P8 17h00-18h15 Poussins	P17 16h45-17h45 Taïso Seniors		
18 H	P2 18h00-19h00 Poussinets	P3 17h45-19h15 Benjamins-Minimes - Cadets1		P13 18h30-19h30 Haltéro	P16 18h30-19h30 Taïso	P10 18h00-19h30 Benjamins-Minimes - Cadets1
19 H	P15 19h00-20h00 Taïso Cross training (Intensif)		P4 19h15-21h15 Judo Compétition		P14 19h30-20h30 Ne-Waza	P21 19h00-20h30 Jujitsu (Fighting System)
20 H	P19 20h00-22h00 Aïkido			P20 20h00-22h00 Aïkido		P22 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
------	------------------------------------	--	--	---	-------------------------