

DOJO – PLAN DES ACTIVITÉS 2021 (reprise 4.1)

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
07:00 - 08:00						Mise en place Cross-Training
08:00 - 09:00	Nettoyages				Nettoyages	Cross-Training 08:00 – 09:00
09:00 - 10:00			Yoga 08:45 – 10:15			
10:00 - 11:00		Mise en place Cross-Training	Gym Parents-Enfants 10:30 – 11:30			
11:00 - 12:00						
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00			Nettoyages			
14:00 - 15:00				Yoga 13:30 – 15:00		
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00	Judo Petits M9 2012-2014 16:30 – 17:30		Mise en place Cross-Training	Judo Minimes M7 2015-2016 16:30 – 17:30		
17:00 - 18:00		Cross-Training 17:00 – 18:00				
18:00 - 19:00	Judo Ecoliers M11-13-15 2007-2011 17:30 – 19:00	Cross-Training 18:00 – 19:00	Cross-Training 18:00 – 19:00	Judo Ecoliers M11-13 2009-2012 17:30 – 19:00		
19:00 – 20:00	M18-21-Adultes Dès 2006 19:00 – 20:30			M15-18-21-Adultes		
20:00 - 21:00		Jiu-Jitsu Brésilien 19:30 – 21:00	Yoga 19:15 – 20:45	Jiu-Jitsu Brésilien 19:30 – 21:00	Dès 2008 19:00 – 20:30	

Pour tout complément d'information veuillez consulter notre site : www.judo-club-avenches.ch

Ou nous contacter au 079 338 21 69 ou par E-mail : tbribourg@gmail.com