

DOJO – PLAN DES ACTIVITÉS 2023 (reprise 09.01)

| 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 | | | | | | |
| 10:00 - 11:00 | | | Gym Parents-Enfants 10:15 – 11:15 | | | |
| 11:00 - 12:00 | | | | | | |
| 12:00 - 13:00 | | | | | | |
| 13:00 - 14:00 | | | | | | |
| 14:00 - 15:00 | | | | | | |
| 15:00 - 16:00 | | | | | | |
| 16:00 - 17:00 | Judo Petits M9 2014-2016 16:30 – 17:30 | | Mise en place Cross-Training | Judo Minimes M7 2017-2018 16:30 – 17:30 | | |
| 17:00 - 18:00 | | | Cross-Training 17:00 – 18:00 | | | |
| 18:00 - 19:00 | Judo Ecoliers M11-13-15 2009-2013 17:30 – 19:00 | Cross-Training 18:00 – 19:00 | Cross-Training 18:00 – 19:00 | Judo Ecoliers M11-13 2011-2014 17:30 – 19:00 | | |
| 19:00 – 20:00 | M18-21-Adultes Dès 2008 19:00 – 20:30 | | | M15-18-21-Adultes | | |
| 20:00 - 21:00 | | Jiu-Jitsu Brésilien 19:30 – 21:00 | | Jiu-Jitsu Brésilien 19:30 – 21:00 | Dès 2010 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 : tbfribourg@gmail.com