

DOJO – PLAN DES ACTIVITÉS 2026 (reprise 5 janvier)

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
07:00 - 08:00						
08:00 - 09:00	Nettoyages	Mise en place Cross-Training	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			Mise en place Cross-Training			Jiu-Jitsu Brésilien Adultes 10:30 – 12:00
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00					Mise en place Cross-Training	
16:00 - 17:00	Judo Petits M9 2017-2019 16:30 – 17:30			Judo Minimes M7 2020-2021 16:30 – 17:30		
17:00 - 18:00	Judo Ecoliers M11-13-15 2012-2016 17:30 – 19:00			Judo Ecoliers M11-13 2014-2017 17:30 – 19:00		
18:00 - 19:00		Cross-Training 18:00 – 19:00	Cross-Training 18:00 – 19:00		Cross-Training 18:00 – 19:00	
19:00 - 20:00	Judo M18-21-Adultes Dès 2011 19:00 – 20:30	Jiu-Jitsu Brésilien Enfants 19:00 – 20:00 Adultes 19:30 – 21:00		Judo M15-18-21-Adultes Dès 2013 19 :00–20 :30		
20:00 - 21:00				Jiu-Jitsu Brésilien 20:00 –21:30	Rencontres par équipes	

Pour tout complément d'information veuillez consulter notre site : www.judo-club-avenches.ch / www.ass-avenches.ch
Ou nous contacter au 079 338 21 69 ou par E-mail : tbfribourg@gmail.com