

DOJO – PLAN DES ACTIVITÉS 2022 (reprise 22.08)

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 2013-2015 16:30 – 17:30		Mise en place Cross-Training	Judo Minimes M7 2016-2017 16:30 – 17:30		
17:00 - 18:00		Judo Ecoliers M11-13-15 2008-2012 17:30 – 19:00	Cross-Training 17:00 – 18:00		Cross-Training 17:00 – 18:00	
18:00 - 19:00	Cross-Training 18:00 – 19:00		Cross-Training 18:00 – 19:00	Judo Ecoliers M11-13 2010-2013 17:30 – 19:00		
19:00 – 20:00	M18-21-Adultes Dès 2007 19:00 – 20:30	Jiu-Jitsu Brésilien 19:30 – 21:00		M15-18-21-Adultes Jiu-Jitsu Brésilien Dès 2009 19:00 – 20:30 19:30 – 21:00		
20:00 - 21:00						

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