

DOJO – PLAN DES ACTIVITÉS 2024 (reprise 19.08)

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			Nettoyages			
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00	Judo Petits M9 2015-2017 16:30 – 17:30	Mise en place Cross-Training		Judo Minimes M7 2018-2019 16:30 – 17:30		
17:00 - 18:00	Judo Ecoliers M11-13-15 2010-2014 17:30 – 19:00	Cross-Training 17:00 – 18:00	Mise en place Cross-Training	Judo Ecoliers M11-13 2012-2015 17:30 – 19:00		
18:00 - 19:00		Cross-Training 18:00 – 19:00	Cross-Training 18:00 – 19:00		Judo Entraînement des Kata	
19:00 – 20:00	M18-21-Adultes Dès 2009 19:00 – 20:30			M15-18-21-Adultes Dès 2011 19:00 – 20:30		
20:00 - 21:00		Jiu-Jitsu Brésilien 19:30 – 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

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