







PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2022/2023



	La Soude	Les Catalans	St Julien	Castellane	Velten	Le Roucas Blanc	Hopkinson		
Enfant 3/5 ans Baby	LUNDI 17H30-18H15 MERCREDI 10H30-11H15	MERCREDI 14H15-15H00	MERCREDI 17H30-18H15	VENDREDI 17H30-18H15	MARDI 17H30-18H15	MARDI 17H15-18H00	LUNDI 17H30-18H15		
Enfant 5/6 ans Novice	LUNDI 17H30-18H15 MERCREDI 10H30-11H15	MERCREDI 15H00-16H00	MERCREDI 17H30-18H15	VENDREDI 17H30-18H15	MARDI 17H30-18H15	MARDI 17H15-18H00	LUNDI 17H30-18H15		
Enfant 7/8 ans Avancé	LUNDI 18H15-19H15 MERCREDI 11H15-12H30	MERCREDI 16H00-17H00	MERCREDI 18H15-19H15	VENDREDI 18H15-19H15	MARDI 18H15-19H45	JEUDI 17H00-18H00	LUNDI 18H15-19H15		
Enfant 9/12 ans Confirmé	LUNDI 18H15-19H15 MERCREDI 11H15-12H30	MERCREDI 17H00-18H00	MERCREDI 18H15-19H15	VENDREDI 18H15-19H15	MARDI 18H15-19H45	JEUDI 17H00-18H00	LUNDI 18H15-19H15		
Adolescent Adulte			<div style="text-align: center;">  <p>CONTACT</p>    </div>						
Enfant 3 ans et + Rattrapage		SAMEDI 15H00-16H00							
So-Fit		SAMEDI 16H00-17H15	Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / s.grassi@handi-valide.org						
Cours Compétition AJCM Elite 7 ans et +		SAMEDI 17H15-18H30	Sophie MELIS : 06 807 152 44 / s.melis@handi-valide.org Laurence DALOZ : 06 838 754 55 / l.daloz@handi-valide.org Fatiha BELOUCIF : 06 435 323 04 / f.beloucif@handi-valide.org						

PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2022/2023



**La Pauline
MPT
SYNERGIE
FAMILY**

**Bonneveine
MPT
EPISEC**

**La Corderie
MPT
EPISEC**

**La
Grognarde
ASG**

**Enfant 3/5 ans
Baby**

**MERCREDI
14H30-15H15**

**MERCREDI
9H30-10H15**

**JEUDI
17H15-18H00**

**JEUDI
17H15-18H00**

**Enfant 5/6 ans
Novice**

**MERCREDI
14H30-15H15
VENDREDI
17H00-18H00**

**MERCREDI
10H30-11H30**

**JEUDI
18H00-19H00**

**JEUDI
17H15-18H00**

**Enfant 7/8 ans
Avancé**

**MERCREDI
15H15-16H15
VENDREDI
18H00-19H00**

**MERCREDI
10H30-11H30**

**JEUDI
18H00-19H00**

**JEUDI
18H00-19H00**

**Enfant 9/12 ans
Confirmé**

**MERCREDI
15H15-16H15
VENDREDI
18H00-19H00**

**MERCREDI
11H30-12H30**

**MARDI
18H00-19H00**

**JEUDI
18H00-19H00**

**Adolescent
Adulte**

**MERCREDI
19H00-20H30
VENDREDI
19H00-20H30**

**MARDI
19H00-20H30**

**Cours Self-
Défense
« Femme »**

**JEUDI
19H00-20H30**



CONTACT



Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / s.grassi@handi-valide.org

**Sophie MELIS : 06 807 152 44 / s.melis@handi-valide.org
Laurence DALOZ : 06 838 754 55 / l.daloz@handi-valide.org**

Fatiha BELOUCIF : 06 435 323 04 / f.beloucif@handi-valide.org

