







PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2023/2024



|  | St Julien | Les Catalans | La Soude | Castellane | Le Roucas Blanc | | Fontainieu | | | | | |
|--|-------------------------|---|---|-------------------------|----------------------|--|--|--|---|--|--|---|
| Enfant 3/5 ans Baby | MERCREDI 17H30-18H15 | MERCREDI 14H15-15H00 | MERCREDI 10H30-11H15 | VENDREDI 17H30-18H15 | MARDI 17H15-18H00 | | MARDI 17H30-18H15 | | LUNDI 17H30-18H15 VENDREDI 17H30-18H15 | | | |
| Enfant 5/6 ans Novice | MERCREDI 17H30-18H15 | MERCREDI 15H00-16H00 | MERCREDI 10H30-11H15 | VENDREDI 17H30-18H15 | MARDI 17H15-18H00 | | MARDI 18H15-19H15 | | LUNDI 17H30-18H15 VENDREDI 17H30-18H15 | | | |
| Enfant 7/8 ans Avancé | MERCREDI 18H15-19H15 | MERCREDI 16H00-17H00 | MERCREDI 11H15-12H30 | VENDREDI 18H30-19H30 | JEUDI 17H00-18H00 | | MARDI 18H15-19H15 | | LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15 | | | |
| Enfant 9/12 ans Confirmé | MERCREDI 18H15-19H15 | MERCREDI 16H00-17H00 | MERCREDI 11H15-12H30 | VENDREDI 18H30-19H30 | JEUDI 17H00-18H00 | | MARDI 19H30-21H00 JEUDI 19H30-21H00 | | LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15 | | | |
| Jujitsu Adolescent Adulescent | | MERCREDI 17H00-18H00 | <div data-bbox="719 943 1547 1289" data-label="Complex-Block">  <p>CONTACT</p>    </div> | | | | | | | | | LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15 |
| Adolescent Adulescent Adulte | MERCREDI 19H15-20H45 | | | | | | | | | MARDI 19H30-21H00 JEUDI 19H30-21H00 | | |
| So-Fit | | SAMEDI 14H00-15H15 | <p>Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / s.grassi@handi-valide.org</p> | | | | | | | | | |
| Cours Compétition AJCM Elite | MERCREDI 19H15-20H45 |  | <p>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</p> | | | | | | | | | |
| | | | | | | | MARDI 19H30-21H00 JEUDI 19H30-21H00 | | | | | |

PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2023/2024



**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
17H00-17H45**

**JEUDI
17H30-18H30**

**Enfant 5/6 ans
Novice**

**MERCREDI
14H30-15H15**

**MERCREDI
10H30-11H30**

**JEUDI
17H45-18H45**

**JEUDI
17H30-18H30**

**Enfant 7/8 ans
Avancé**

**MERCREDI
15H15-16H15**

**MERCREDI
10H30-11H30**

**MARDI
17H30-18H30**

**JEUDI
17H30-18H30**

**Enfant 9/12 ans
Confirmé**

**MERCREDI
15H15-16H15**

**MERCREDI
10H30-11H30**

**MARDI
17H30-18H30**

**JEUDI
17H30-18H30**

**Self-Défense
Jujitsu
Adolescent
Adulte**

**MARDI
18H30-19H45**



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