




# PLANNING

## JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2024/2025




	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 17H30-18H15		LUNDI 17H30-18H15 VENDREDI 17H30-18H15
Enfant 7/8 ans Avancé	Enfant 7/10 ans MERCREDI 18H15-19H15	MERCREDI 16H00-17H00	MERCREDI 11H15-12H15	VENDREDI 18H30-19H30	JEUDI 17H00-18H00		MARDI 18H15-19H30		LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15
Enfant 9/12 ans Confirmé	Enfant +11 ans MERCREDI 18H45-20H00	MERCREDI 16H00-17H00	MERCREDI 11H15-12H15	VENDREDI 18H30-19H30	JEUDI 17H00-18H00		MARDI 18H15-19H30		LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15
Jujitsu Adolescent Adulescent		MERCREDI 17H00-18H00							LUNDI 17H30-18H15 VENDREDI 17H30-18H15
Adolescent Adulescent Adulte	13 ans et + MERCREDI 19H15-20H30	MERCREDI 18H00-19H15						MARDI 18H15-19H30	
So-Fit		SAMEDI 14H00-15H00	Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / <a href="mailto:s.grassi@handi-valide.org">s.grassi@handi-valide.org</a>						
Cours Compétition AJCM Elite	MERCREDI 19H15-20H30		Sophie MELIS : 06 807 152 44 / <a href="mailto:s.melis@handi-valide.org">s.melis@handi-valide.org</a> Laurence DALOZ : 06 838 754 55 / <a href="mailto:l.daloz@handi-valide.org">l.daloz@handi-valide.org</a>						
			Fatihha BELOUCIF : 06 435 323 04 / <a href="mailto:f.beloucif@handi-valide.org">f.beloucif@handi-valide.org</a>						

# PLANNING

## JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2024/2025



	<b>La Corderie MPT Ligue 13</b>	<b>Bonneveine MPT Ligue 13</b>	<b>La Soude MPT IFAC 1000 Dojos</b>						
<b>Enfant 3/5 ans Baby</b>	<b>JEUDI</b> 17H00-17H45	<b>MERCREDI</b> 9H30-10H15							
<b>Enfant 5/6 ans Novice</b>	<b>JEUDI</b> 17H45-18H45	<b>MERCREDI</b> 9H30-10H15							
<b>Enfant 7/8 ans Avancé</b>	<b>MARDI</b> 17H45-18H45	<b>MERCREDI</b> 10H30-11H30	<b>VENDREDI</b> 18H00-19H00						
<b>Enfant 9/12 ans Confirmé</b>	<b>MARDI</b> 17H45-18H45	<b>MERCREDI</b> 10H30-11H30	<b>VENDREDI</b> 18H00-19H00						
<b>Adolescent Adolescent Adulte</b>			<b>VENDREDI</b> 19H00-20H15						
<b>Self-Défense Jujitsu Adolescent Adulte</b>	<b>MARDI</b> 18H45-20H00								
<b>Cours Compétition AJCM Elite</b>			<b>VENDREDI</b> 19H00-20H15						



**CONTACT**



**Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / [s.grassi@handi-valide.org](mailto:s.grassi@handi-valide.org)**

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

**Fatiha BELOUCIF : 06 435 323 04 / [f.beloucif@handi-valide.org](mailto:f.beloucif@handi-valide.org)**