






PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2024/2025




AJCM udo	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	<div style="text-align: center;">  <p>CONTACT</p>    </div>									LUNDI 17H15-20H45 VENDREDI 17H15-20H45
Adolescent Adulescent Adulte	13 ans et + MERCREDI 19H15-20H30	MERCREDI 18H00-19H15								MARDI 18H15-19H30		MERCREDI 10H00-12H00
So-Fit		SAMEDI 11H00-12H00	Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / s.grassi@handi-valide.org									
Cours Compétition AJCM Elite	MERCREDI 19H15-20H30		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 2024/2025



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



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