

PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2025/2026

AJCM judo	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 17H15-18H00	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 17H15-18H00	MARDI 17H15-18H00		MARDI 17H30-18H15		LUNDI 17H30-18H15 VENDREDI 17H30-18H15
Enfant 7/8 ans Avancé	MERCREDI 18H15-19H15	MERCREDI 16H00-17H00	LUNDI 18H30-20H00 MERCREDI 11H15-12H30	VENDREDI 18H00-19H00	MARDI 17H00-18H00		MARDI 18H15-19H30		LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15
Enfant 9/13 ans Confirmé	MERCREDI 18H15-19H15	MERCREDI 16H00-17H00	LUNDI 18H30-20H00 MERCREDI 11H15-12H30	VENDREDI 18H00-19H00	MARDI 17H00-18H00		MARDI 18H15-19H30		LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15
Jujitsu Adolescent Adulescent		MERCREDI 17H00-18H00	 CONTACT   						LUNDI 19H15-20H45 VENDREDI 19H15-20H45
Adolescent Adulescent Adulte		MERCREDI 18H00-19H30						VENDREDI 19H30-21H00	MERCREDI 10H00-12H00
So-Fit		SAMEDI 11H00-12H00	Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / s.grassi@handi-valide.org						
Cours Compétition AJCM Elite			Hacene FELLAK : 06 085 232 22 / h.fellak@ajcm-judo.fr						

PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2025/2026

	La Corderie MPT Ligue 13	Bonneveine MPT Ligue 13							
Enfant 3/5 ans Baby	MARDI-JEUDI 17H00-17H45	MERCREDI 9H30-10H15							
Enfant 5/6 ans Novice	MARDI-JEUDI 17H45-18H45	MERCREDI 9H30-10H15							
Enfant 7/8 ans Avancé	JEUDI 17H45-18H45	MERCREDI 10H30-11H30							
Enfant 9/13 ans Confirmé	MARDI 17H45-18H45	MERCREDI 10H30-11H30							
Adolescent Adolescent Adulte						 CONTACT   			
Self-Défense Jujitsu Adolescent Adulte									
Cours Compétition AJCM Elite									
						Stéphane GRASSI : 07 813 089 13 / s.grassi@handi-valide.org Hacene FELLAK : 06 085 232 22 / h.fellak@ajcm-judo.fr			