
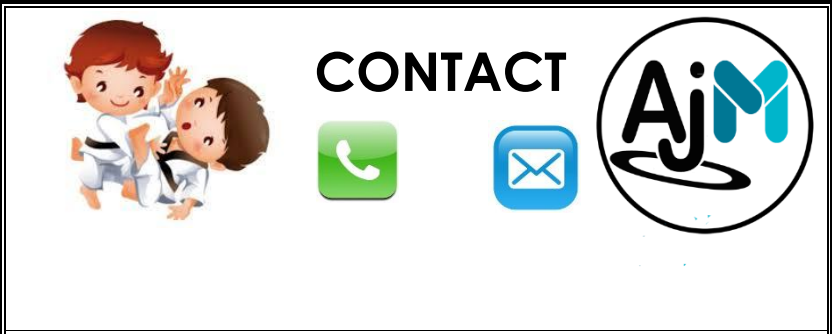



PLANNING JUDO / SELF / PARAJUDO

Saison 2026/2027




	St Julien	Les Catalans	La Soude	Castellane	Le Roucas Blanc		Fontainieu	Soude parajudo					
Enfant 3/4 ans Baby	MERCREDI 17H30-18H15	MERCREDI 14H15-15H00	MERCREDI 17H15-18H00	VENDREDI 17H15-18H00	MARDI 17H00-18H00		MARDI 17H30-18H15		LUNDI 17H30-18H15 VENDREDI 17H30-18H15				
Enfant 5/6 ans Novice	MERCREDI 17H30-18H15	MERCREDI 15H00-16H00	MERCREDI 17H15-18H00	VENDREDI 17H15-18H00	MARDI 17H00-18H00		MARDI 17H30-18H15		LUNDI 17H30-18H15 VENDREDI 17H30-18H15				
Enfant 7/10 ans Avancé	MERCREDI 18H15-19H15	MERCREDI 16H00-17H15	LUNDI 18H00-19H15 MERCREDI 18H00-19H15	VENDREDI 18H00-19H00	MARDI 17H00-18H00		MARDI 18H15-19H30		LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15				
Enfant 11 /15 ans Confirmé	MERCREDI 18H15-19H15	MERCREDI 18H00-19H45	LUNDI 18H00-19H15 MERCREDI 18H00-19H15	VENDREDI 18H00-19H00	MARDI 17H00-18H00		MARDI 18H15-19H30		LUNDI 18H15-19H15 VENDREDI 18H15-19H15				
Loisirs + Ados - Adultes		MERCREDI 18H00-19H45						MARDI 14H15-15H15		LUNDI 19H15-20H45 VENDREDI 19H15-20H45			
Compétiteurs Ados - adultes		MERCREDI 18H00-19H45											MERCREDI 19H00-19H00
			<p>Stéphane : 07 813 089 13 / s.grassi@handi-valide.org</p>										
							<p>Gwen : 06 868 712 95</p>						
											<p>Isabelle : 06 125 475 51</p>		

PLANNING

JUDO / SELF DEFENSE / JUJITSU / SO-FIT

Saison 2025/2026



	La Corderie MPT Ligue 13	Bonneveine MPT Ligue 13							
Enfant 3/4 ans Baby	JEUDI 17H00-17H45	MERCREDI 9H30-10H15							
Enfant 5/6 ans Novice	JEUDI 17H45-18H30	MERCREDI 9H30-10H15							
Enfant 7/9 ans Avancé	MARDI 17H00-18H00	MERCREDI 10H20-11H20							
Enfant 10/15 ans Confirmé	MARDI 18H0-19H00	MERCREDI 10H20-11H20							
Adolescent Adolescent Adulte									
Self-Défense Adolescent Adulte	LUNDI 19H00-20H00								
Cours Compétition AJCM	 VENDREDI 20H00-21H30								



CONTACT



Stéphane GRASSI : 07 813 089 13

Gwen : 06 868 712 95

Isabelle : 06 125 475 51