

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
17H	PERFECTIONNEMENT /	JUDO 6-8 ANS	JJB ENFANT				9H30
18H30	COMPÉTITION	JUDO 9-12 ANS	JUDO 6-8 ANS	JUDO 4-5 ANS	JUDO 6-8 ANS	PARENTS ENFANTS	10H30
	JUDO ADO	TAISO	JUDO ADO	Intense taïso 30 minutes	JUDO 9-12 ANS	JUDO 4-5 ANS	11H30
20H	JJB /	JUDO ADULTE		PHYSIQUE RANDORI		PILATES	12H30
21H30	NE WAZA		PILATES	JUDO /jjB			

JUDO PARENT-ENFANT A PARTIR DE 3 ANS: SAMEDI 9H30-10H30

JUDO 4-5 ANS: JEUDI 17H30-18H30 ET SAMEDI 10H30-11H30

JUDO 6-8 ANS GROUPE1 : MARDI 17H-18H ET VENDREDI 17H30-18H30

JUDO 6-8 ANS GROUPE2 : MERCREDI 18H-19H ET VENDREDI 17H30-18H30

JUDO 9-12 ANS MARDI 18H-19H ET VENDREDI 18H30-19H30

JUDO ADO : LUNDI 18H30-20h ET MERCREDI 19H-20H30

JUDO ADULTE : MARDI ET JEUDI 20H-21H30

INTENSE TAISO:18H30-19H

TAISO: MARDI ET JEUDI 19H-20H

PILATES : MERCREDI 20H30 -21H30 ET SAMEDI 11H30-12H30

JJB ENFANT (A PARTIR DE 6 ANS) : MERCREDI 17H-18H

JJB ADULTE : LUNDI ET JEUDI 20H-21H30

PERFECTIONNEMENT / COMPETITION:17H-18H30



budokaiserris.fr

budokaiserris@gmail.com

06-64-22-99-73

1 rue du mail, Serris