

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------------|------------------|-----------------|----------------------------------|------------------|--|--------------------|--|-------|
| 17H | | | | | | | | | |
| 18H30 | | JUDO 9-12 ANS | JUDO 6-8 ANS | JUDO 4-5 ANS | JUDO 6-8 ANS | | PARENTS ENFANTS | | 9H30 |
| | | TAISO | JUDO ADO | Intense taïso 30 minutes | JUDO 9-12 ANS | | JUDO 4-5 ANS | | 10H30 |
| 20H | JJB / NE WAZA | JUDO ADULTE | | | | | PILATES | | 11H30 |
| 21H30 | | | PILATES | PHYSIQUE RANDORI JUDO /jjB | | | | | 12H30 |

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: MERCREDI 18H-19H ET VENDREDI 17H30-18H30

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

JUDO ADO : MERCREDI 19H-20H30

JUDO ADULTE : MARDI ET JEUDI 20H-21H30

INTENSE TAISO: JEUDI 18H30-19H

TAISO: MARDI ET JEUDI 19H-20H

JJB ADULTE : LUNDI ET JEUDI 20H-21H30

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



budokaiserris.fr

budokaiserris@gmail.com

06-64-22-99-73

1 rue du mail, Serris