

| | 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