

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
17H		JUDO 6-8 ANS					9H30
18H30		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 TAISO	JUDO 9-12 ANS	JUDO 4-5 ANS	11H30
20H	JJB / NE WAZA	JUDO ADULTE		PHYSIQUE RANDORI JUDO /jjB		PILATES	12H30
21H30			PILATES				

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 GROUPE 1 : MARDI 17H-18H ET VENDREDI 17H30-18H30

JUDO 6-8 ANS GROUPE 2 : MERCREDI 17H30-18H30 ET VENDREDI 17H30-18H30

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

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

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