

FEUILLE DE SEMAINE DU

janv-19							févr-19						
l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28			

POLE ESPOIR JUDO

07 Janvier – 13 Janvier

Lundi 07 Janvier	vendredi 11 Janvier
<p>17h30 - 19h15 Technique + randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (Marches)</p>
mardi 08 Janvier	Samedi 12 Janvier
<p>11h15 - 12h10 ST JEAN: PPG (Circuit training)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (Circuit training)</p> <p>18h - 21h CPS à DIJON</p>	<p>DEPT 25</p>
Mercredi 09 Janvier	dimanche 13 Janvier
<p>14h30 - 16h PPG (Junior)</p> <p>16h00 - 17h30 Technique Ne waza – Randori</p> <p>18h - 19h30 PPSI (Cadets)-Circuit training ANNULE</p>	<p>TOURNOI DE BELFORT</p>
jeudi 10 Janvier	
<p>18h00 – 19h45 Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p>	