

# FEUILLE DE SEMAINE DU

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

## POLE ESPOIR JUDO

# 24 Septembre – 30 Septembre

Lundi 24 Septembre	vendredi 28 Septembre
<p>17h30 - 19h15 Technique + randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE : PPG</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (footing)</p>
mardi 25 Septembre	Samedi 29 Septembre
<p>11h15 - 12h10 ST JEAN: PPG (footing)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (footing)</p> <p>18h30 – 20h30 Entraînement Kumikata et randori</p>	<p><b>REPOS</b></p>
Mercredi 26 Septembre	dimanche 30 Septembre
<p>09h à 17h</p> <p><b>OLYMPOLE</b></p>	<p><b>REPOS</b></p>
jeudi 27 Septembre	
<p>18h00 – 19h45 Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p>	