

FEUILLE DE SEMAINE DU

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

POLE ESPOIR JUDO

05 Novembre – 11 Novembre

Lundi 05 Novembre	vendredi 09 Novembre
<p>17h30 - 19h15 Technique + randori ANNULE</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE : PPG</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (marches)</p>
mardi 06 Novembre	Samedi 10 Novembre
<p>11h15 - 12h10 ST JEAN: PPG (9 x 300M)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (footing)</p> <p>18h30 – 20h30 Entraînement Kumikata et randori</p>	<p>Championnat BFC par équipes cadets (tes)</p>
Mercredi 07 Novembre	dimanche 11 Novembre
<p>CROSS DEPARTEMENTALE</p> <p>18h - 19h30 (à confirmer) Ne waza</p>	<p>Championnat BFC par équipes juniors</p>
jeudi 08 Novembre	
<p>18h00 – 19h45 Entraînement Liaison debout-sol et Randori</p>	