

# CLUB DE JUDO HAUT-RICHELIEU

## HORAIRE POUR 2011 - 2012

HEURES	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	HEURES	SAMEDI
17 h 00	Judo Pratique de Kata						08 h 00	
17 h 30							08 h 30	JUDO U - 7 & U - 9
18 h 00		JUDO U - 7 & U - 9	JUDO U - 11 & U - 13	JUDO Parent / Enfant	JUDO U - 11 & U - 13	JUDO Parent / Enfant	09 h 00	
18 h 30	Judo Pratique de Gokyo						09 h 30	JUDO Parent / Enfant
19 h 00		JUDO U - 13 (ceinture verte et +) & U - 15 et U 17	JUDO U - 17 (ceinture verte et +) & U - 20 et Senior	JUDO U - 13 (ceinture verte et +) & U - 15 et U 17	JUDO U - 17 (ceinture verte et +) & U - 20 et Senior	JUDO Entraînement d'endurance pour la compétition U - 11, U - 13, U - 15	10 h 00	
19 h 30							10 h 30	JUDO U-15, U-17, U-20 et Senior
20 h 00							11 h 00	
20 h 30							11 h 30	
21 h 00							12 h 00	
21 h 30							12 h 30	
22 h 00							13 h 00	

COURS:	Carégorie	Jours	Née en:
	Parent / Enfant	Me / V / S	2007 - 2008
	U-7 & U-9	L - S	2004 - 2005 - 2006
	U-11 & U-13	M / J	2000 - 2001 - 2002 - 2003
	U-15 & U-17	L / Me	1996 - 1997 - 1998 - 1999
U-20 & Senior	M / J	Née en 1992 ou avant - 1993 - 1994 - 1995	