

# PLANNING DES COURS

## DOJO ANSHIN ARTS MARTIAUX LYON



LYON	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<u>12h-13h</u>	Taiso / self défense (Fanny/Jean-Claude)				Taiso / self défense (Fanny/JC)
<u>13h30</u> = <u>14h30</u>			Judo Ne Waza Poussins 2013/2012 (Jean-Claude)		
<u>14h45</u> = <u>15h45</u>			Judo Ne Waza Mini-Poussins 2015/2014 (Fanny)		14h15-15h15 Judo santé (Fanny / André)
<u>16h00</u> = <u>17h00</u>			Judo Eveil 2017 (Fanny)		15h30-16h30 Judo Cap' (Fanny/ André)
<u>17h15</u> = <u>18h15</u>	Judo Poussins 2013/2012 (Jean-Claude)	Judo Mini-Poussins 2015/2014 (Fanny)	Judo Eveil 2016 (Fanny)	Jujitsu Mini-Poussins 2015/2014 (Fanny)	17h-18h BABY JUDO 2019/2018 (Fanny)
<u>18h30</u> = <u>19h30</u>	Judo Benjamins 2011-2010 Judo Minimes 2009-2008 (Jean-Claude)	Jujitsu Poussins 2013/2012 (Jean-Claude)	Jujitsu Benjamins 2011-2010 Jujitsu Minimes 2009-2008 (Jean-Claude)	Judo Ne Waza Benjamins 2011-2010 Judo Ne Waza Minimes 2009-2008 (Jean-Claude)	18h19h Préparation grades (Jean-Claude)
<u>19h45</u> = <u>21h30</u>	Jujitsu traditionnel (A partir de cadets)	Judo Ne Waza / initiation Jujitsu Brésilien (à partir de cadets)	Self défense (à partir de cadets)	Jujitsu combat (à partir de cadet)	19h-21h Judo compétition (André)