

| Colonne1   | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI   | SAMEDI   |
|--|---|--|--|--|--|--|
| <b>Judo Club Aixois</b><br>Dojo Aixois 1445 Boulevard Lepic<br>73100 AIX LES BAINS | 18h à 19h30 Judo enfant 9-11 ans<br>19h30 à 21h. Jujitsu brésilien 16 et +<br>19h30 à 21h30 Jujistu tradi 12 et +       | 10h à 11h Sport santé<br>18h à 19h30 Judo ado de 10 à 14ans<br>18h à 19h10. Taïso à partir de 14ans<br>19h à 21h Judo ado adulte 14 et + | 14h à 15h30 judo enfant 6-8 ans.<br>14h à 15h Sport adapté 4 à 5ans<br>15h30 à 16h30 Judo éveïl 4 - 5ans<br>16h30 à 18h Judo enfant 7 - 9 ans<br>18h à 19h30 Judo enfant 7 - 10ans<br>19h à 20h30 Cours compétion<br>19h30 à 21h Jujitsu brésilien 16 et + | 10h à 11h Sport santé<br>19h30 à 21h. Jujitsu brésilien 16 et +<br>20h30 à 21h30 Jujitsu tradi 12 et +         | 18h à 19h30 judo ado 10 à 14ans<br>20h à 21h30 judo adulte 14 et +   | 9h à 12h Jujitsu Brésilien 16 et +.<br>10h à 11h30 Self Défense de 14 et + |
| <b>Tresserve Judo</b><br>Salle des expositions<br>73100 TRESSERVE                  | 17h30 à 19h judo enfant de 7 ans et +   |  | 9h à 10h judo éveïl de 4 à 6 ans   |  |  |  |
| <b>Grésy Judo</b><br>Salle omnisports rue de l'Europe<br>73100 GRESY SUR AIX       |   |  |  |  | 17h à 18h judo enfant de 4 à 6ans<br>18h à 19h30 judo enfant de 7 et +   |  |
| <b>Dojo Chambérien</b><br>Espace Pierre Côt quai des Allobroges<br>73000 CHAMBERY  | 17h30 à 18h55 judo enfant de 10 à 14ans   | 17h30 à 18h55 judo enfant de 7 à 10ans<br>19h à 20h Kata<br>20h00 à 21h30 judo ado adulte 15 et +  | 10h45 à 11h45 judo éveïl 4 - 5ans<br>14h à 15h25 judo enfant 6 à 9ans<br>15h35 à 17h judo enfant 10 à 13 ans<br>17h à 18h15 Kata   | 20h à 21h30 judo/jujitsu adulte 15 et +  |  |  |
| <b>Judo Club de Yenne</b><br>route de Lucey<br>73170 YENNE                         | 19h45 à 21h15 Self Défense de 14 ans +  | 17h à 18h30 judo enfant de 7 à 8ans<br>18h30 à 19h55 judo enfant de 8 à 11ans<br>20h05 à 21h35 judo ado adulte 12 et +                   | 10h45 à 11h45 judo éveïl de 4 à 6 ans  |  | 19h30 à 21h judo adulte 12 ans et +  |  |
| <b>Arts Martiaux Culoziens.</b><br>Gymnase Jean Falconier,<br>01350 CULOZ-BEON     | 17h30 à 18h30 judo enfants 6 à 8ans<br>18h30 à 19h30 judo enfant de 9 à<br>11ans 19h30 à 20h30 judo ado 12 et +         |  | 13h30 à 14h30 judo enfants 6 à 8ans<br>14h30 à 16h judo enfant de 9 à<br>11ans 16h à 16h45 judo éveïl 4 à<br>5ans  | 17h30 à 18h30 judo enfant de 6 à 8ans<br>18h30 à 20h judo enfant de 8 à 11ans<br>20h à 21h30 Taïso/Self adulte |  |  |
| <b>Ecole de Judo de Virieu</b><br>ZA La Combe<br>01510 VIRIEU LE GRAND             | 17h30-19H judo enfant 6 et +<br>19h15-20h45 judo adulte   |  | 16h15 à 17h15 judo éveïl 4-5 ans<br>17h30 à 19h judo enfant 6 et +<br>19h15-20h45 judo adulte  |  |  |  |
| <b>Tatami Desertier</b><br>La Combe<br>73230 LES DESERTS                           |   |  |  | 16h45 à 17h40 judo enfant de 4 à 6ans<br>17h40 à 19h15 judo enfant de 7 et +                                   |  |  |
| <b>Cusy Judo</b><br>Route d'Aix les Bains<br>74540 CUSY                            |   | 17h15 à 18h15 judo enfant de 8 à 9ans<br>18h15 à 19h30 judo enfant de 10 à 12ans<br>19h30 à 21h judo à partir de 13 et +                 | 16h30 à 17h30 judo éveïl 4 - 5ans<br>17h30 à 18h30 judo enfant 6 - 7ans<br>18h30 à 19h30 Taïso à partir de 12ans<br>19h30 à 21h0 Self défense 13 et +  |  | 17h15 à 18h15 judo enfant de 8 à 9ans<br>18h15 à 19h30 judo enfant de 10 à 12ans<br>19h30 à 21h judo à partir de 13 et + |  |
| <b>Bellecombe Judo</b><br>Ecole primaire<br>73340 BELLECOMBE EN BAUGES             | 17h15 à 18h15 Judo enfant de 4 à 6ans<br>18h30 à 19h45 judo enfant de 7 à 9ans<br>20h à 21h15 Taïso à partir de 12 et + |  |  |  |  |  |
| <b>St Offenge Judo</b><br>Salle des fêtes route du paradis<br>73100 SAINT OFFENGE  |   |  |  |  | 17h à 18h15 judo enfant 4ans et +  |  |