



Jours	Horaire	Groupes
<b>LUNDI</b>	18h00 – 19h00	10 – 12 ans
	19h00 – 20h30	13 ans à adultes
<b>MERCREDI</b>	17h00 – 18h00	8 – 9 ans
	18h00 – 19h00	10 – 12 ans
	19h00 – 20h30	13 ans à adultes
	20h30 – 21h15	Ceintures marron & noires
<b>JEUDI</b>	17h00 – 18h00	4 – 5 ans <b>NOUVEAU</b>
	18h00 – 19h00	6 – 7 ans <b>NOUVEAU</b>
	19h15 – 21h15	Compétition dès U14
<b> VENDREDI</b>	17h00 – 18h00	8 – 9 ans
	18h00 – 19h30	13 ans à adultes
	19h00 – 20h30	17 ans à adultes <b>NOUVEAU</b>

Moniteurs responsables des entrainements :

- - Jorge Oliveira, directeur technique 5<sup>e</sup> dan
- - Luis-Miguel Lema-Favre, 4<sup>e</sup> dan
- - Miguel Dos Santos, 3<sup>e</sup> dan
- - Christophe Bilat, 2<sup>e</sup> dan