

FEUILLE DE SEMAINE DU

POLE ESPOIR JUDO

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

03 Janvier – 09 Janvier

Lundi 03 Janvier	Vendredi 07 Janvier
<p>17h30 – 19h30 Technique + Randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (marches)</p>
Mardi 04 Janvier	Samedi 08 Janvier
<p>11h15 - 12h10 -ST JEAN : PPG (Piste)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE : TECHNIQUE ST JEAN : PPG (Piste)</p> <p>18h30 – 20h30 Randori</p>	<p>REPOS</p>
Mercredi 05 Janvier	Dimanche 09 Janvier
<p>14h30 – 16h PPG- CROSSFIT</p> <p>16h30 – 18h30 Entraînement</p> <p>18h30 – 19h30 PPG</p>	<p>REPOS</p>
Jeudi 06 Janvier	
<p>18h – 20h Randori</p>	

