

FEUILLE DE SEMAINE DU

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

POLE ESPOIR JUDO

27 Septembre – 03 Octobre

Lundi 27 Septembre	Vendredi 01 Octobre
<p>17h30 – 19h30 Technique + Randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (footing)</p>
Mardi 28 Septembre	Samedi 02 Octobre
<p>11h15 - 12h10 -ST JEAN: PPG (Footing)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (footing)</p> <p>18h30 – 20h30 Randori</p>	<p>REPOS</p>
Mercredi 29 Septembre	Dimanche 03 Octobre
<p>14h30 – 16h PPG- CROSSFIT</p> <p>16h30 – 18h30 Entraînement</p> <p>18h30 – 19h30 PPG</p>	<p>REPOS</p>
Jeudi 30 Septembre	
<p>18h – 20h Randori</p>	