

# 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

# 04 Octobre – 10 Octobre

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