

FEUILLE DE SEMAINE DU

POLE ESPOIR JUDO

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

08 Novembre – 14 Novembre

Lundi 08 Novembre	Vendredi 12 Novembre
<p>17h30 – 19h30 Technique + Randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (footing)</p>
Mardi 09 Novembre	Samedi 13 Novembre
<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 10 Novembre	Dimanche 14 Novembre
<p>14h – 16h Entraînement</p>	<p>REPOS</p>
Jeudi 11 Novembre	
<p>18h – 20h Randori FERIE</p>	

