

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			

13 Décembre – 19 Décembre

Lundi 13 Décembre	Vendredi 17 Décembre
<p>17h30 – 19h30 Technique + Randori</p>	<p>10h30 - 12h30 COLLEGE: PPG + technique</p> <p>11h15 - 13h20 ST JEAN: PPG (footing ou sport co)</p>
Mardi 14 Décembre	Samedi 18 Décembre
<p>11h15 - 12h10 -ST JEAN: PPG (9x300M)</p> <p>12h15 - 13h25 COLLEGE: TECHNIQUE ST JEAN: PPG (9x300M)</p> <p>18h30 – 20h30 Randori</p>	<p>TOURNOI DE DIJON MINIMES</p>
Mercredi 15 Décembre	Dimanche 19 Décembre
<p>14h – 16h Entraînement</p> <p>16h – 17h30 PPG</p>	<p>TOURNOI DE DIJON CADETS(TES)</p>
Jeudi 16 Décembre	
<p>18h – 19h30 Randori</p> <p>Repas de fin d'année</p>	

