

Avenir Judo Bassin Lédonien : Saison 2026 / 2027 : Planning des cours

	Au Dojo Départemental à Lons Le Saunier : Tapis 1 et 2					Au Dojo Solidaire à Messia Sur Sorne	
Reprise le 3 sept. 2026	Lundi (Manu)	Mardi (Manu)	Mercredi (Manu)	Jeudi (Sandrine)	Vendredi (Sandrine)	Mercredi (Manu)	Vendredi (Sandrine)
Eveil ou Baby-Judo né 2022 et nouveau 2021 1 cours par semaine mardi ou mercredi		17h / 18h	16h / 17h				
Mini Poussin 1ère année né 2020 + Ancien 2021	17h15 / 18h30		15h / 16h	17h15 / 18h30		11h / 12h pour enfant de 2015 à 2020	16h30 / 17h30 pour enfant de 2015 à 2020
Mini Poussin 2ème année né 2019			14h / 15h				
Poussin né 2017 et 2018	18h30 / 19h45		17h15 / 18h30	18h30 / 20h			
Benjamin né 2015 et 2016		18h / 19h30	18h / 19h30				
Minime né 2013 et 2014		18h / 19h30 et 19h30 / 20h (kata, travail spécifique minime/cadet)		19h30 / 21h (comité) encadrement KATA, travail personnel en judo/ujitsu et accès possible en salle de muscultation	19h30 / 21h15 (judo) et 21h15 / 21h45 (kata, muscultation, travail libre et personnel)		
Cadet né 2010/2011 et 2012	20h / 21h30						
Junior né 2007/2008 et 2009 Senior né 2006 et avant							
Ju-Jitsu (self défense)		20h / 21h30 avec Elias		20h / 21h30 avec Gilles ou Eric			
Taïso (Gym d'entretien mixte)	12h20 / 13h20 avec Sandrine		18h30 / 19h30 avec Manu				
Judo adapté avec Philippe					13h / 14h30		