

Emploi du temps

stage AVRIL 2017

Arts martiaux Ronchinois

	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi
09:00 09:15	Accueil FOOTING	Accueil FOOTING	Accueil	Accueil FOOTING	Accueil FOOTING	
00:00 00:00	ateliers	JUDO	judo sol	prépa. GRADES JUDO	DEPART	
00:00 00:00	JUDO	DEBOUT	JU JITSU	ROLLERS	BOWLING	
00:00 00:00	Préparation grades			arbitrage		
12:00 00:00	Repas CREPES	Repas CANTINE	Repas CANTINE	Repas CANTINE	Repas BOWLING	
13:00 13:30	Temps LOISIRS	jeu societe	
00:00 00:00	ateliers GYM	ultimate volley ball	VIDEO JUDO	PISCINE	TOURNOI	
00:00 00:00	et renforcements	tennis de table	JU JITSU KATA	JUDO		
00:00 00:00	KATAS					
17:00	Gouter	Gouter	Gouter	Gouter	Gouter	

PLANNING PREVISIONNEL POUVANT CHANGER PENDANT LE STAGE

prevoir raquettes de PING PONG + BALLEES, affaires de piscines , eau , tenue de sport et kimono ET ROLLERS