



06 03 89 78 09
 ject66@neuf.fr
 ject66@wixsite.com



Horaires ENFANTS

Dojo Canohès Dojo Toulouges Dojo Néfiach

Pré Judo 4/5 ans

LUNDI
MERCREDI

17H30
15H30

14H00

Pré judo : Les 4/5 ans ont accès à 1 cours par semaine parmi les 3 proposés

Judo CP_CEL_CE2 6-9 ans

MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI

16H30
17H30

17H30
17H30

Ecole de Judo : Les 6-11 ans ont accès à 2 cours par semaine à choisir parmi les 4 proposés

Judo CE2_CM1_CM2 9-11 ans

MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI

17H30
18H30

18H30
18H30

samedi

Judo CM2-6ème 11/12 ans

MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI

18H30
18H30
19H30

18H30
18H30

Lutte 6-10 ans

JEUDI

18H30



06 03 89 78 09
 ject66@neuf.fr
 ject66@wixsite.com



Horaires ADO/ADULTES

Dojo Canohès Dojo Toulouges Dojo Néfiach

Lutte Olympique

LUNDI
JEUDI

18H30

19H30

Judo

MARDI
VENDREDI

19H30

19H30

Sambo Combat

MERCREDI
JEUDI

19H30

19H30

Kick-boxing

SAMEDI

14H00

Les adolescents et adultes peuvent participer aux 12 entrainements par semaine et adapter leur planning selon leurs disponibilités et leurs ambitions

Préparation physique / Taïso

LUNDI

20H00

Free training Katas

SAMEDI

16H00

Acces salle de musculation stade Toulouges

LUNDI
MERCREDI
JEUDI

19H00
18H30
20H00