

# JUDO 尊 JU-JITSU POISSY

## HORAIRES 2023-2024

[judopoissy@wanadoo.fr](mailto:judopoissy@wanadoo.fr)

site internet : [www.judo-poissy.fr](http://www.judo-poissy.fr)

**DOJO P. CAGLIONE**  
5, rue des Fauvettes

**DOJO M. CERDAN**  
229, av. de la Maladrerie

### JUDO (\*\* Sur liste)

<b>BABY JUDO (NES EN 2019-2020)</b>		
Mercredi	10h30-11h15	P. CAGLIONE
Samedi	11h00-11h45	P. CAGLIONE
Samedi	11h45-12h30	P. CAGLIONE

<b>BABY JUDO (NES EN 2018)</b>		
Mercredi	14h00-15h00	P. CAGLIONE
Samedi	14h30-15h30	P. CAGLIONE

<b>MINI-POUSSINS (NES EN 2016-2017)</b>		
Mercredi	15h00-16h00	P. CAGLIONE
Mercredi	14h00-15h00	M. CERDAN
Samedi	15h30-16h30	P. CAGLIONE

<b>POUSSINS (NES EN 2014-2015)</b>		
Lundi	18h00-19h00	P. CAGLIONE
Mercredi	15h00-16h00	M. CERDAN
Mercredi	16h00-17h00	P. CAGLIONE
Vendredi	18h00-19h00**	M. CERDAN

<b>BENJAMINS &amp; MINIMES (NES EN 2010-2011-2012-2013)</b>		
Lundi	18h15-19h15	M. CERDAN
Mercredi	18h00-19h00	M. CERDAN
Vendredi	18h00-19h00	M. CERDAN

<b>CADETS à SENIORS (NES EN 2009 et avant)</b>		
Lundi (PPG et technique)	19h30-21h15	M. CERDAN
Lundi (Muscu) **	21h00-21h45	M. CERDAN
Mercredi	20h00-21h30	M. CERDAN
Vendredi	20h00-21h30	M. CERDAN
Samedi**	16h30-19h30	P. CAGLIONE

<b>CHASS</b>		
Mardi	16h00-17h30	M.CERDAN
Jeudi	16h00-17h00	M.CERDAN

<b>PREPARATION KATAS (à partir de ceinture bleue)</b>		
Mercredi	20h00-21h30	M.CERDAN
Vendredi	20h00-21h30	M.CERDAN

## JU-JITSU

<b>MINIMES à SENIORS (NES EN 2009 et avant)</b>		
Mardi	19h30-21h00	P. CAGLIONE
Samedi	13h30-14h30	P. CAGLIONE
Vendredi	20h00-21h30	M.CERDAN

## SAMBO

<b>MINIMES A SENIORS (NES EN 2009 et avant)</b>		
Mardi	18H30-19H30	P. CAGLIONE
Vendredi	20h00-21h30	M.CERDAN

## TAÏSO

<b>MINIMES à SENIORS (NES EN 2009 et avant)</b>			
Lundi	Gym douce	11h30-12h30	P. CAGLIONE
Mercredi	Sportif	19h00-20h00	M.CERDAN
Jeudi	Gym douce	11h30-12h30	P. CAGLIONE
Vendredi	Sportif	19h00-20h00	M.CERDAN

## SALLE DE MUSCULATION

<b>CADETS à SENIORS (GROUPE ELITE &amp; CHASS)</b>			
Lundi	GROUPE ELITE	11h00-14h00	M.CERDAN
Mardi	CHASS + ELITE	14h00-17h00	M.CERDAN
Mercredi	GROUPE ELITE	11h00-14h00	M.CERDAN
Jeudi	CHASS + ELITE	14h00-16h30	M.CERDAN
Vendredi	GROUPE ELITE	11h00-14h00	M.CERDAN
Samedi	GROUPE ELITE	11h00-13h00	M.CERDAN