

JUDO 尊 JU-JITSU POISSY

HORAIRES 2024-2025

judopoissy@wanadoo.fr

site internet : www.judo-poissy.fr

DOJO P. CAGLIONE
5, rue des Fauvettes

DOJO M. CERDAN
229, av. de la Maladrerie

JUDO (** Sur liste)

BABY JUDO (NES EN 2020-2021)		
Mercredi	10h30-11h15	P. CAGLIONE
Samedi	11h00-11h45	P. CAGLIONE
Samedi	11h45-12h30	P. CAGLIONE

BABY JUDO (NES EN 2019)		
Mercredi	14h00-15h00	P. CAGLIONE
Samedi	14h30-15h30	P. CAGLIONE

MINI-POUSSINS (NES EN 2017-2018)		
Mercredi	15h00-16h00	P. CAGLIONE
Mercredi	14h00-15h00	M. CERDAN
Samedi	15h30-16h30	P. CAGLIONE

POUSSINS (NES EN 2015-2016)		
Lundi	18h00-19h00	P. CAGLIONE
Mercredi	15h00-16h00	M. CERDAN
Mercredi	16h00-17h00	P. CAGLIONE
Vendredi	18h00-19h00**	M. CERDAN

BENJAMINS & MINIMES (NES EN 2011-2012-2013-2014)		
Lundi	18h15-19h15	M. CERDAN
Mercredi	18h00-19h00	M. CERDAN
Vendredi	18h00-19h00	M. CERDAN

CADETS à SENIORS (NES EN 2010 et avant)		
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

CHASS		
Mardi	16h00-17h30	M.CERDAN
Jeudi	16h15-17h00	M.CERDAN

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

JU-JITSU

MINIMES à SENIORS (NES EN 2010 et avant)		
Mardi	19h30-21h00	P. CAGLIONE
Samedi	13h30-14h30	P. CAGLIONE
Vendredi	20h00-21h30	M.CERDAN

SAMBO

MINIMES A SENIORS (NES EN 2010 et avant)		
Mardi	18H30-19H30	P. CAGLIONE
Vendredi	20h00-21h30	M.CERDAN

TAÏSO

MINIMES à SENIORS (NES EN 2010 et avant)			
Lundi	Taïso Santé niv 1	11h30-12h30	P. CAGLIONE
Mardi	Taïso Santé niv 2	12h00-13h00	P. CAGLIONE
Mercredi	Taïso Sportif	19h00-20h00	M.CERDAN
Jeudi	Taïso Santé niv 1	11h30-12h30	P. CAGLIONE
Vendredi	Taïso Santé niv 2	12h00-13h00	P. CAGLIONE
Vendredi	Taïso Sportif	19h00-20h00	M.CERDAN

SALLE DE MUSCULATION

CADETS à SENIORS (GROUPE ELITE & CHASS)			
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