



Judo Club du Trièves
MONESTIER-DE-CLERMONT

Version N°2 - 18 septembre 2026

Les horaires pourront être ajustés selon le nombre d'inscrit(e)s

- Horaires Saison 2026 / 2027 -

Jeudi

9h30	y
YOGA SPORTIF inspiré de l'Ashtanga Vinyasa A partir de 2012	
11h00	Début des cours Janvier 2027

12h15	P
PILATES A partir de 2012	
13h15	Début des cours Janvier 2027

Samedi

9h00	LUDO JUDO Avec un parent 2022 - 2023	LJ
9h45		

10h00	ATELIER SELF DEFENSE ADO / ADULTES	SD
11h00		

Mercredi

17h00	J2
JUDO MINI-POUSSINS 2019 - 2020	
18h00	
18h00	J1
JUDO PRIMA 2021	
18h45	G 2
19h00	J5
NE-WAZA / JJB CADETS à VÉTÉRAN	
20h30	
20h30	y
YOGA SPORTIF A partir de 2012	
21h30	

Jeudi

17h30	J1
JUDO PRIMA 2021	
18h15	G 1
18h30	PPS
PRÉPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE ADO / ADULTES	
19h30	
19h30	T
TAÏSO Préparation physique ADO / ADULTES	
21h00	

Vendredi

17h30	J3
JUDO POUSSINS 2017 - 2018	
18h30	
18h30	J4
JUDO BENJAMINS / MINIMES 2015/2016 - 2013/2014	
20h00	
20h00	J5
JUDO & JUIJTSU CADETS / JUNIORS SENIORS / VÉTÉRANS	
21h30	

Lundi

17h30	J3
JUDO POUSSINS 2017 - 2018	
18h30	
18h30	J4
JUDO BENJAMINS / MINIMES 2015/2016 - 2013/2014	
20h00	
20h00	J5
JUDO CADETS / JUNIORS SENIORS / VÉTÉRANS	
21h30	

Mardi

