



Judo Club du Trièves
MONESTIER-DE-CLERMONT

- Horaires Saison 2026 / 2027 -

Samedi

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

10h00		SD
	ATELIER SELF DEFENSE ADO / ADULTES	
11h00		

Jeudi

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

12h15		P
	PILATE A partir de 2012	
13h15		<i>Début des cours Janvier 2027</i>

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

Forum des associations de Monestier-de-Clermont: **Samedi 5 septembre 2026**

Reprise des cours: **Lundi 7 septembre 2026**

Journée portes ouvertes: **Samedi 12 septembre 2026**

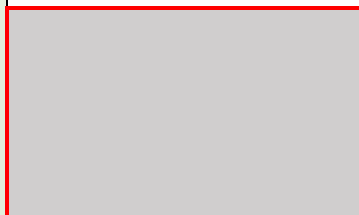
Mercredi

17h00	J2
JUDO MINI-POUSSINS 2019 - 2020	
18h00	
18h00	JJ J
JUJITSU JEUNES 2015/2016 - 2013/2014	
19h00	
19h00	J5
NE-WAZA / JJB CADETS à VETERAN	
20h30	
20h30	y
YOGA SPORTIF A partir de 2012	
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 / VETERANS	
21h30	

Mardi



Jeudi

17h30	J1
JUDO PRIMA 2021	
18h15	
18h30	PPS
PREPARATION 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 & JUJITSU CADETS / JUNIORS SENIORS / VETERANS	
21h30	

