



# JUDO EN EXTERIEUR

## PLANNING HEBDOMADAIRE



### LA DRACENIE (DRAGUIGNAN LA MOTTE TRANS-EN-PROVENCE)

<b>TRANS-EN-PROVENCE</b> Salle des Baumes à l'extérieur du Dojo	<b>LUNDI</b>		Contact: Christophe 06 29 57 35 81  	
	Maternelles	17h00 à 17h45		Primaires
<b>MERCREDI</b>				
Maternelles	9h30 à 10h15	Maternelles		10h15 à 11h
Primaires	11h00 à 11h45	Primaires		11h45 à 12h30
Primaires&Ados	14h30 à 15h30	Maternelles		15h30 à 16h15
Maternelles	17h00 à 17h45	Primaires&Ados		17h45 à 18h45
<b>JEUDI</b>				
Maternelles	17h00 à 17h45	Primaires&Ados		17h45 à 18h45
<b>TRANS-EN-PROVENCE</b> Salle des Baumes à l'extérieur du Dojo				
<b>DRAGUIGNAN</b> Au parc Haussmann				
<b>LA MOTTE</b> Pinède du stade des Rouvières				
<b>DRAGUIGNAN</b> Au parc Haussmann				

### GASSIN

Devant la salle de judo	<b>MERCREDI</b>		Contact: Franck 06 73 24 31 51 
	Tous les enfants	14h00 à 15h00	
	<b>SAMEDI</b>		Contact: Sébastien 06 11 04 47 86 
Tous les enfants	10h00 à 11h00		

### MONTAOUX

Sur le terrain multisports à côté du cinéma	<b>MERCREDI</b>		Contact: Sébastien 06 11 04 47 86 
	Tous les enfants	10h00 à 11h00	
	<b>SAMEDI</b>		Contact: Christophe 06 29 57 35 81 
	Tous les enfants	11h00 à 12h00	
	<b>TAÏSO ADULTES *</b>	<b>9H30 à 10h45</b>	<b>Sur réservation auprès de Christophe</b>

### LA LONDE ET LE LAVANDOU

<b>LA LONDE</b> Au parc de la Brûlade	<b>LUNDI</b>		Contact: Sébastien 06 11 04 47 86 	
	Maternelles	17h00 à 17h45		Primaires
	<b>DIMANCHE</b>			
	Maternelles	10h00 à 10h45	Primaires&Ados	10h45 à 11h45
<b>LE LAVANDOU</b> Pinède de la Favière (lieu de l'évènement "Sport en lumière")	<b>MERCREDI ET DIMANCHE</b>		Contact: le mercredi Franck 06 73 24 31 51 Contact: le dimanche Sébastien 06 11 04 47 86	
	Maternelles	17h00 à 17h45		
	Primaires&Ados	17h45 à 18h45		

### SAINT-RAPHAEL

Au CRAPA le mardi et le vendredi *Devant salle PACI le samedi	<b>MARDI VENDREDI SAMEDI*</b>		Contact: Christophe 06 29 57 35 81 	
	<b>Ados/Adultes</b>	<b>17h45/18h45</b>		
Devant la salle PACI à côté du stade de foot	<b>MARDI ET JEUDI</b>		Contact: Franck 06 73 24 31 51 	
	Maternelles	17h00 à 17h45		
	Primaires	17h45 à 18h45		
	<b>MERCREDI</b>			
	Maternelles	10h00 à 10h45		
	Primaires	10h45 à 11h45		
<b>SAMEDI</b>				
Maternelles	16h00 à 16h45	Contact: Christophe 06 29 57 35 81 		
Primaires	16h45 à 17h45			

\* *Entretien Physique*

**Pour toutes ces séances, prévoir:**

- 1 tenue de sport + la veste et ceinture de kimono (Excepté le Taïso)
- 1 gourde ou petite bouteille d'eau

*En cas de pluie, les cours seront annulés et si le temps est mitigé, prière de contacter le professeur du cours par sms ou appel pour vous assurer de la tenue de la séance.*

