

PROGRAMME DES COURS SAISON 2020/2021					
ANNEES	AGE	CATEGORIES	LIEU	JOURS	HORAIRES
2016 / 2015	4 et 5 ans	BABY	MAC	LUNDI	17H30 / 18H15
			MAC	MARDI	17H30 / 18H15
			COULANGE	MERCREDI	10H15 / 11H00
			MAC	MERCREDI	16H45 / 17H30
			MAC	VENDREDI	17H30 / 18H15
2014 / 2011	6 à 9 ans	PRE-POUSSIN / POUSSIN	MAC	LUNDI	18H15 / 19H15
			MAC	MARDI	18H15 / 19H30
			COULANGE	MERCREDI	11H00 / 12H00
			COURNAND	MERCREDI	14H30 / 15H30
			MAC	MERCREDI	17H30 / 18H30
			MAC	JEUDI	17H30 / 18H30
2010 / 2004	10 à 16 ans	BENJAMIN / MINIME / CADET	MAC	LUNDI	19H15 / 20H30
			COURNAND	MERCREDI	15H30 / 16H30
			MAC	MERCREDI	18H30 / 20H00
			MAC	JEUDI	18H30 / 19H30
			MAC	VENDREDI	18H15 / 19H15
2008 et -	12 ans et +	à partir de MINIME Prépa Phys Gén / JIU-JITSU	MAC	JEUDI	19H30 / 21H00
2006 et -	14 ans et +	à partir de CADET	MAC	MARDI	19H30 / 21H30
			MAC	VENDREDI	19H15 / 20H45
			MAC	VENDREDI	20H45 / 21H30
		Katas	MAC	VENDREDI	20H45 / 21H30

Tel : 04 42 26 97 11

Internet : www.aucjudo.com / Mail : aucjudo@orange.fr

Twitter/Facebook : @aucjudo13

Instagram/YouTube : aucjudo

Maison des Arts de Combat
Complexe sportif du val de l'Arc
chemin des infirmeries
13100 Aix-en-Provence

Cours à la MAC **Maison des Arts de Combat / Quartier VAL DE L'ARC**

Cours au gymnase **COULANGE / Quartier ENCAGNANE**

Cours au gymnase **COURNAND / Quartier LOUBASSANE**