

<b>PROGRAMME DES COURS SAISON 2021/2022</b>					
<b>ANNEES</b>	<b>AGE</b>	<b>CATEGORIES</b>	<b>LIEU</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRES</b>
<b>2017 / 2016</b>	<b>4 et 5 ans</b>	<b>BABY</b>	MAC	LUNDI	17H30 / 18H15
			MAC	MARDI	17H30 / 18H15
			COULANGE	MERCREDI	10H15 / 11H00
			MAC	MERCREDI	16H45 / 17H30
			MAC	VENDREDI	17H30 / 18H15
<b>2015 / 2012</b>	<b>6 à 9 ans</b>	<b>PRE-POUSSIN / POUSSIN</b>	MAC	LUNDI	18H15 / 19H15
			MAC	MARDI	18H15 / 19H30
			COULANGE	MERCREDI	11H00 / 12H00
			COURNAND	MERCREDI	14H30 / 15H30
			MAC	MERCREDI	17H30 / 18H30
			MAC	JEUDI	17H30 / 18H30
<b>2011 / 2005</b>	<b>10 à 16 ans</b>	<b>BENJAMIN / MINIME / CADET</b>	MAC	LUNDI	19H15 / 20H30
			COURNAND	MERCREDI	15H30 / 16H30
			MAC	MERCREDI	18H30 / 20H00
			MAC	JEUDI	18H30 / 19H30
			MAC	VENDREDI	18H15 / 19H15
<b>2009 et -</b>	<b>12 ans et +</b>	<b>à partir de MINIME</b> Prépa Phys Gén / JIU-JITSU	MAC	JEUDI	19H30 / 21H00
<b>2007 et -</b>	<b>14 ans et +</b>	<b>à partir de CADET</b>	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](http://www.aucjudo.com) / Mail : [aucjudo@orange.fr](mailto: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**