



ECOLE DE MONTGERON

Saison 2025-2026



| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|-------------------------------------|---|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| | | | | | Taïso 10H30 - 11H45 |
| | | Mini Poussins 14H30 - 15H30 | | | Mini Poussins 14H30 - 15H30 |
| | | Poussins débutant 15H45 - 16H45 | | | Poussins débutant 15H45 - 16H45 |
| | | Benjamins / Minimes 16H45 - 18H00 | | | Benjamins / Minimes 17H00 - 18H00 |
| Benjamins / Minimes 18H15 - 19H15 | Baby Judo 17H45 - 18H30 | Cours Kata / Technique 18H00 - 19H00 | Mini Poussins 18H00 - 19H00 | Baby Judo 17H45 - 18H30 | |
| Prépa Physique 19H15 - 20H00 | Poussins confirmés 18H30 - 19H30 | Prépa Physique 19H00 - 19H45 | Taïso 19H00 - 20H00 | Poussins confirmés 18H30 - 19H30 | |
| Cadets / Juniors / Seniors 20H15 - 21H45 | MMA 20H00 - 21H30 | Cadets / Juniors / Seniors 20H00 - 21H30 | MMA 20H00 - 21H30 | Cadets / Juniors / Seniors 20H00 - 21H30 | |

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Baby Judo | 2020-2021 |
| Mini Poussins | 2018-2019 |
| Poussins débutant | 2016-2017 |
| Poussins confirmés | 2016-2017 |
| Benjamins / Minimes | 2014-2015 / 2012-2013 |
| Cadets / Juniors / Seniors | à partir de 2011 |

| | |
|-----|--------------------|
| MMA | à partir de 15 ans |
|-----|--------------------|

| | |
|----------------|------------------|
| Prépa Physique | à partir de 2013 |
| Taïso | à partir de 2011 |