

HORAIRE DES ENTRAÎNEMENTS

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	Légende
17:00				No 7		Ecoliers C débutants (7-8-9 ans) ceinture blanche
17:15						
17:30		No 3	No 5			Ecoliers B technique (10-11 ans) dès jaune
17:45						
18:00	No 1					Ecoliers A compétition (12-13 ans) dès orange
18:15	Ecoliers A-B Hirano Yoshiyuki	Ecoliers C Charles Hâni Alain Sugnaux	Ecoliers C Michel Dubey Emmanuel Bussard			
18:30				No 8		Espoirs-Juniors compétition (dès 13 ans)
18:45						
19:00		No 4	No 6	Ecoliers A Yoshiyuki Hirano Floriane Vallélian	No 10	Juniors-Elites technique (dès 14 ans)
19:15						
19:30						
19:45	No 2	Technique Charles Hâni Yannick Nicoller	Self Défense Michel Dubey Emmanuelle Dubey	No 9	Espoirs-Juniors Nicolas Maurer Laurent Paccaud	Juniors-Elites compétition (dès 15 ans)
20:00	Juniors-Elites Yoshiyuki Hirano Nicolas Maurer / Joël Grandjean					
20:15						Dames (100% féminin et sans compétition)
20:30						
20:45						
21:00			Yoga			Self-Défense (Filles)
21:15						
21:30						Yoga (hors JCR)

Remplaçants officiels :
 1. Benoît Chassot (079.405.52.29), Nicolas Chassot (079.475.17.82), Emilien Genoud (079.696.97.34), Xavier Morel (079.538.84.12) et Jérôme Beaud (079.421.30.68),
 2. Melinda Maternini (079.544.84.51), Jérôme Deillon (079.841.59.56), Johann Ruffieux (076.556.24.83), Ludovic Chammartin (079.359.05.65), Vincent Di Falco (078.697.47.07), Rémy Buchs (079.695.20.84), Emmanuel Bussard (079.263.62.13).

En règle générale, les entraînements écoliers et de self-défense ont lieu lorsque l'école a lieu. Les adultes ne s'arrêtent jamais, excepté les lundis du mois de juillet. Durant ces quelques lundis, l'entraînement se déroule à l'extérieur avec rendez-vous à 18h30 au dojo avec affaire de foot/basket/footing/piscine, pique-nique et famille) !

Les dates exactes du dernier entraînement et de la reprise sont indiquées dans le calendrier.

S'adresser au chef technique pour toute question complémentaire (Manu – 079.263.62.13).