

Horaires d'entraînements des Pôles PACA

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Matin		12h15 - 13h15 PPG ou judo		11h15 - 13h15 PPG ou judo
		11h - 12h30 PPG ou judo		11h - 12h30 PPG ou judo
Repas				
Après-midi			15h - 16h Technique	
			14h - 15h15 PPG	
Soirée	18h - 20 h30 Judo	17h30 - 19h45 Judo	16h - 18h30 Judo	17h30 - 19h45 Judo
		17h30 - 19h30 Judo		17h30 - 19h30 Judo
	20h15 - 21h45 Judo	17h15 - 19h Judo	19h30 - 21h30 Judo	17h15 - 19h Judo

Pôle espoir nice Dojo du parc Impérial	Bougainville (PF et PE marseille/crej)	PÔLE FRANCE MAR- SEILLE Féminine Marseilleveyre	PÔLE FRANCE MAR- SEILLE Masculin st exupery	Pôle espoir marseille Bougainville
---	---	---	---	---------------------------------------