

Horaires Judo Club Biel/Bienne – Nidau

| Heure | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Bienne | Jeudi | | Vendredi | | Heure | | | | |
|---------------|------------------|--------------|---------------|---------|------------|---------|---------|------------------|---------|----------|---------|---------------|--|--|---------------|---------------|
| | Nidau | | Nidau | | Nidau | | | Nidau | | Nidau | | | | | | |
| | Dojo | Fitness | Dojo | Fitness | Dojo | Fitness | | Dojo | Fitness | Dojo | Fitness | | | | | |
| 07:30 - 08:00 | CRP Technique | | | Muscul. | | | | CRP Technique | | | Muscul. | 07:30 - 08:00 | | | | |
| 08:00 - 08:30 | | | | | | | | | | | | | | | 08:00 - 08:30 | |
| 08:30 - 09:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 08:30 - 09:00 |
| 09:00 - 09:30 | | Gym Dames | | | | | | | | | | | | | | |
| 09:30 - 10:00 | | | | | | | | | | | | 09:30 - 10:00 | | | | |
| 10:00 - 10:30 | | | | | | | | | | | | 10:00 - 10:30 | | | | |
| 15:00 - 15:15 | | | | | | | | | | | | 15:00 - 15:15 | | | | |
| 15:15 - 15:30 | | | | | | | | | | | | 15:15 - 15:30 | | | | |
| 15:30 - 15:45 | | | | | | | | | | | | 15:30 - 15:45 | | | | |
| 15:45 - 16:00 | | | | | | | | | | | | 15:45 - 16:00 | | | | |
| 16:00 - 16:15 | | | | | | | | | | | | 16:00 - 16:15 | | | | |
| 16:15 - 16:30 | | | | | Judo | | | | | Judo | | 16:15 - 16:30 | | | | |
| 16:30 - 16:45 | Judo | | | | écolier | | | | | kids | | 16:30 - 16:45 | | | | |
| 16:45 - 17:00 | écolier | | | | 7 - 9 | | | | | 5 - 6 | | 16:45 - 17:00 | | | | |
| 17:00 - 17:15 | 7 - 10 | | | | | | | | | | | 17:00 - 17:15 | | | | |
| 17:15 - 17:30 | | | | | Judo | | | | | Judo | | 17:15 - 17:30 | | | | |
| 17:30 - 17:45 | | | | | écolier | | | | | écolier | | 17:30 - 17:45 | | | | |
| 17:45 - 18:00 | Judo | | Sport | | 9 - 11 | | Judo | Judo | | 7 - 10 | | 17:45 - 18:00 | | | | |
| 18:00 - 18:15 | écolier | | scolaire fac. | | | | kids | WK | | | | 18:00 - 18:15 | | | | |
| 18:15 - 18:30 | 10 - 14 | | > 7 | | | | et | Technik | | | | 18:15 - 18:30 | | | | |
| 18:30 - 18:45 | | | | | Judo | | écolier | Judo | | Judo | | 18:30 - 18:45 | | | | |
| 18:45 - 19:00 | | | | | écolier | | 5 - 10 | WK | | écolier | | 18:45 - 19:00 | | | | |
| 19:00 - 19:15 | | | Jiu Jitsu | | 12 - 15 | | | Randori | | 10 - 14 | | 19:00 - 19:15 | | | | |
| 19:15 - 19:30 | | | + Sport | | | | | | | | | 19:15 - 19:30 | | | | |
| 19:30 - 19:45 | | | scolaire fac. | | | | | | | | | 19:30 - 19:45 | | | | |
| 19:45 - 20:00 | Judo | | > 7 | | | | | | | Judo | Jiu | 19:45 - 20:00 | | | | |
| 20:00 - 20:15 | Ne-waza | | | | Judo | | | | | Kyu | Jitsu | 20:00 - 20:15 | | | | |
| 20:15 - 20:30 | > 14 | | | | Tachi-waza | | | | | Kata | | 20:15 - 20:30 | | | | |
| 20:30 - 20:45 | | | | | > 14 | | | | | uebutan | | 20:30 - 20:45 | | | | |
| 20:45 - 21:00 | | | | | | | | | | | | 20:45 - 21:00 | | | | |
| 21:00 - 21:15 | | | | | | | | | | | | 21:00 - 21:15 | | | | |
| 21:15 - 21:30 | | | | | | | | | | | | 21:15 - 21:30 | | | | |

Légende:

Dojo Nidau:

Renault Autohaus Paoluzzo AG, rue Gugler 6, 2560 Nidau - 1er étage

Dojo Biel/Bienne:

Ecole des tilleuls, sous sol de la salle de gym, chemin de la ciblerie 66, 2503 Biel/Bienne

Couleur arrière plan:

Niveau approximatif selon les Kyu (Ceintures)

Kids 5-7:

Cette entraînement suit les règles de J+S Kids. Il est possible de commencer le cours à tous moment dans l'année.

Groupe avancé:

Pour les judokas intéressé à la compétitions. Un deuxième entraînement le undi, le mercredi ou le vendredi est obligatoire.

CRP:

Centre régional de performance. Cet entraînement est également ouvert au membre du club. Merci de voir avec Dirk Radszat.