

Cours ouverts à tous les membres de l'ANJ

Jour	Horaire	Lieu	Cours	Participants	Description
Lundi	18:00 – 20:00	Rue des Parcs 38, Neuchâtel	Technique & CRPR	M15-Élites	
	19:00 – 20:30	Rue des Parcs 38, Neuchâtel	CRPR	M18-Élites	Développement des capacités sportives propres au judo de performance. Inclus dans Sport+Études.
	19:00 – 21:00	La Chaux-de-Fonds	Technique pour judokas chevronnés	Adolescents et adultes	Toutes les semaines, avec une fois par mois l'entraînement des équipes Judo Montagnes.
	19:30 – 21:00	Auvernier	Cours de judo	Dès 14 ans	
	20:00 – 21:00	Couvet	Cours adultes	Tous niveaux	
Mercredi	18:00 – 20:00	La Chaux-de-Fonds	Technique pour judokas chevronnés	Adolescents et adultes	
	19:30 – 21:00	Rue des Parcs 38, Neuchâtel	Judo Loisirs	M18-Seniors	Développement technique, acquisition des bases du judo, variation sur le thème technique et fonctionnel à intensité modérée.
Jeudi	18:00 – 20:00	Rue des Parcs 38, Neuchâtel	Technique & randori	M15-Élites	
	19:30 – 21:00	Cortailod	Jujitsu	M21-Élites	Développement technique, acquisition des bases du jujitsu, variation sur le thème technique et fonctionnel à intensité modérée.
	19:45 – 21:15	Les Geneveys-sur-Coffrane	Judo	Dès 14 ans	
Vendredi	19:15 – 20:45	La Chaux-de-Fonds	Kata	Dès 12 ans	Nage no Kata et Jū no Kata. Tout kata lors de la présence de Luc Dapples (dates 2017).