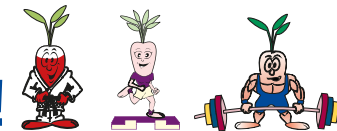


# SAISON 2018/2019

**SPORTEZ-VOUS BIEN EN FAMILLE !**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>SPORTEZ-VOUS BIEN !</b> UN COACH À VOTRE DISPOSITION REMISE EN FORME, TRAINING, RENFO, ... 9H00 - 11H00	<b>GYM - BODY SCULPT</b> 9H00 - 10H00	<b>TAÏSO</b> 9H00 - 10H00	<b>GYM ZEN</b> 9H00 - 10H00	<b>TAÏSO</b> 9H00 - 10H00	<b>JUDO</b> PETITS - SAMOURAÏS 9H30 - 10H15
	<b>GYM - STRETCHING</b> 10H00 - 10H45	<b>SPORTEZ-VOUS BIEN !</b> UN COACH À VOTRE DISPOSITION REMISE EN FORME, TRAINING, RENFO, ... 10H00 - 12H00	<b>BODY BARRE</b> 10H00 - 11H00	<b>PILATES</b> 10H30 - 11H30	<b>JUDO</b> MINI - POUSSIN(E)S 10H15 - 11H45
			<b>GYM DOUCE</b> 11H00 - 12H00		<b>JUDO</b> PETITS - SAMOURAÏS 11H45 - 12H30
					<b>TAÏSO</b> 10H15 - 11H15  <b>SELF DEFENSE</b> 11H15 - 12H30

<b>LANGEVIN SAINTE MARIE JEANNE D'ARC</b> SORTIES DES CLASSES  ----- <b>DOJO BUS</b>	<b>BUISSON SEMBAT</b> SORTIES DES CLASSES		<b>JUDO</b> MINIMES 14H30 - 16H00		<b>GAMBETTA JOLIOT-CURIE SALENGRO</b> SORTIES DES CLASSES  ----- <b>DOJO BUS</b>	
	<b>DOJO BUS</b>		<b>JUDO</b> PETITS - SAMOURAÏS 16H00 - 16H45			
	<b>JUDO</b> MINI - POUSSIN(E)S 17H30 - 19H00	<b>JUDO</b> POUSSIN(E)S 17H30 - 19H00	<b>JUDO</b> MINI - POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30	<b>JUJITSU</b> ENFANTS 17H00 - 18H30		<b>JUDO</b> BENJAMIN(E)S 17H30 - 19H00
	<b>JUDO</b> BENJAMIN(E)S 18H30 - 20H00		<b>TAÏSO</b> 18H30 - 19H15 + ÉTIREMENTS RELAX 15 MINUTES	<b>SELF DEFENSE</b> 19H15 - 20H00		<b>FREE DANCE</b> 19H00 - 20H15
	<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30		<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30			<b>PILATES</b> 20H15 - 21H30
<b>JUDO</b> MINI - POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30		<b>JUDO</b> POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30		<b>JUDO</b> MINI - POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30	<b>JUDO</b> POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30	
<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30		<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30		<b>JUDO</b> MINIMES 18H30 - 20H00	<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30	
<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30		<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30		<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30	<b>JUDO</b> CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30	

## 1 ENTRAINEMENT / SEMAINE

- Petits Samourais 2014-2013
- Mini Poussin(e)s 2012-2011
- Poussin(e)s 2010-2009
- Jujitsu enfants 2012-2005

## 2 ENTRAINEMENTS / SEMAINE

- Benjamin(e)s 2008-2007
- Minimes 2006-2005

## ACCÈS ILLIMITÉ (à partir de 2004)

- Cadet(te)s
- Juniors
- Seniors

## LA LICENCE FFJDA

permet l'accès à tous les entraînements judo, jujitsu, self defense, taïso et **DONNE ACCÈS GRATUITEMENT** à la **GYM** et la musculation.

**DOJO  
BEGLAIS**



**ACCÈS À LA SALLE DE MUSCULATION DURANT TOUS LES ENTRAINEMENTS  
( COACH À VOTRE DISPOSITION SUR CERTAINS CRÉNEAUX )**