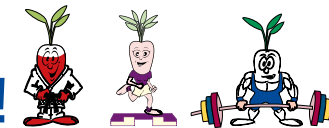




SAISON 2019/2020

SPORTEZ-VOUS BIEN EN FAMILLE !



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

DOJOBUS à la sortie des écoles de : <ul style="list-style-type: none"> ● LANGEVIN ● SAINTE MARIE ● JEANNE D'ARC 	DOJOBUS à la sortie des écoles de : <ul style="list-style-type: none"> ● BUISSON ● SEMBAT 	JUDO MINIMES 14H30 - 16H00		DOJOBUS à la sortie des écoles de : <ul style="list-style-type: none"> ● GAMBETTA ● JOLIOT-CURIE ● SALENGRO 		
		JUDO PETITS - SAMOURAÏS 16H00 - 16H45				
		JUDO MINI - POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30	JUDO POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30		JUDO MINI - POUSSIN(E)S 17H00 - 18H30	JUJITSU ENFANTS 17H00 - 18H30
		JUDO BENJAMIN(E)S 18H30 - 20H00			TAÏSO 19H00 - 20H00	JUDO BENJAMIN(E)S 17H30 - 19H00
TAÏSO 19H00 - 20H00	JUDO BENJAMIN(E)S 18H30 - 20H00		TAÏSO 19H00 - 20H00	FREE DANCE 19H00 - 20H15		
JUDO CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30	JUJITSU / JUDO CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS LOISIRS, GRADES, KATA, ... 20H00 - 21H30		JUDO CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30	PILATES 20H15 - 21H30		
		JUDO CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30		JUDO MINIMES 18H30 - 20H00		
				JUDO CADET(TE)S, JUNIORS, SENIORS 20H00 - 21H30		

1 ENTRAINEMENT / SEMAINE

- Petits Samouraïs 2015-2014
- Mini Poussin(e)s 2013- 2012
- Poussin(e)s 2011-2010
- Jujitsu enfants 2013-2006

2 ENTRAINEMENTS / SEMAINE

- Benjamin(e)s 2009-2008
- Minimes 2007-2006

ACCÈS ILLIMITÉ (à partir de 2005)

- 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.

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