

DOJO BEGLAIS SAISON 2023/2024

SPORTEZ-VOUS BIEN EN FAMILLE !



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
TAÏSO 9H00 - 10H00	GYM GLOBALE 9H00 - 10H00	TAÏSO 9H00 - 10H00	GYM GLOBALE 9H00 - 10H00	GYM GLOBALE 9H00 - 10H00	TAÏSO 9H00 - 10H00
SPORTEZ VOUS BIEN 10H00 - 12H00					JUDO MINI POUSSIN-E-S 10H00 - 11H30
	SPORT SANTÉ 10H30 - 11H30	TAÏSO + 60 ANS 10H30 - 11H30	SPORT SANTÉ 10H30 - 11H30	PILATES 10H30 - 11H30	JUDO POUSSIN-E-S 10H00 - 11H30
					JUDO PETITS - SAMOURAÏS 11H30 - 12H15

DOJOBUS à la sortie des écoles de : ● LANGEVIN ● JOLIOT-CURIE	DOJOBUS à la sortie des écoles de : ● GAMBETTA ● SEMBAT	SPORTEZ VOUS BIEN 14H00 - 16H00					
		JUJITSU CHANBARA ENFANTS 16H00 - 17H30	JUDO PETITS - SAMOURAÏS 16H00 - 16H45	ROSE PILATES 15H00 - 16H00	TAÏSO CROSS TRAINING 15H00 - 16H00		
JUDO MINI POUSSIN-E-S 17H00 - 18H30	JUDO POUSSIN-E-S 17H00 - 18H30	JUDO MINI POUSSIN-E-S 17H00 - 18H30	JUDO POUSSIN-E-S 17H00 - 18H30	DOJOBUS des écoles de : ● SAINTE MARIE ● JEANNE D'ARC	JUDO MINI POUSSIN-E-S 17H00 - 18H30	JUDO POUSSIN-E-S 17H00 - 18H30	
		JUDO BENJAMIN-E-S 17H30 - 19H00	JUDO MINIMES 17H30 - 19H00	JUDO MINI POUSSIN-E-S 17H30 - 19H00	JUDO POUSSIN-E-S 17H30 - 19H00	JUDO BENJAMIN-E-S 17H30 - 19H00	JUDO MINIMES 17H30 - 19H00
TAÏSO 19H00 - 20H00	JUDO BENJAMIN-E-S 18H30 - 20H00	JUDO MINIMES 18H30 - 20H00	JUDO CADET-TE-S 19H00 - 21H00	JUDO JUNIORS SENIORS 19H00 - 21H00	TAÏSO 19H00 - 20H00	JUDO BENJAMIN-E-S 18H30 - 20H00	JUDO MINIMES 18H30 - 20H00
JUDO CADET-TE-S 20H00 - 21H30	JUDO JUNIORS SENIORS 20H00 - 21H30	JUJITSU FIGHTING 20H00 - 21H30	JUDO LOISIRS 20H00 - 21H30		PILATES 20H00 - 21H15	JUDO CADET-TE-S 20H00 - 21H30	JUDO JUNIORS SENIORS 20H00 - 21H30

1 ENTRAINEMENT / SEMAINE

- Petits Samourais 2019-2018
- Mini Poussin-e-s 2017-2016
- Poussin-e-s 2015-2014
- Jujitsu enfants 2017-2010

3 ENTRAINEMENTS / SEMAINE

- Benjamin-e-s 2013-2012
- Minimes 2011-2010

ACCÈS ILLIMITÉ (à partir de 2009)

- Cadet-te-s
- Juniors
- Seniors

Sportez-vous bien :
Accès tatamis et musculation avec un coach pour travailler technique judo, musculation, preparation spécifique,...

ESPACE MUSCULATION EN ACCÈS LIBRE DURANT L'OUVERTURE DU CLUB. Entraîneur ou éducateur sportif à votre disposition pour technique judo – prépa – musculation – sport santé... Tous les matins et le reste de la journée selon les disponibilités.