



Affilié à la FFJudo

HORAIRES DES COURS SAISON 2023-2024

Eveil judo 4-5 ans (années 2018-2019)

Mardi de 17h00 à 18h00 (groupe n° 1)
Mercredi de 17h45 à 18h45 (groupe n° 2)
Samedi de 15h45 à 16h45 (groupe n° 3)

Judo 6-7 ans (années 2016-2017)

Mercredi de 15h00 à 16h15
Samedi de 9h45 à 11h00 (groupe n° 1)
Samedi de 11h00 à 12h15 (groupe n° 2)

Judo 8-9 ans (années 2014-2015)

Mercredi de 16h15 à 17h45
Samedi de 14h15 à 15h45

Judo 10-13 ans (années 2010 à 2013)

Mardi et vendredi de 18h00 à 19h30

Judo adultes (années 2009 et avant)

Mardi de 19h30 à 21h15 (Judo - Jujitsu - Ne-Waza)
Mercredi de 19h30 à 21h15 Tous grades
Vendredi de 19h30 à 21h15 Tous grades

Jujitsu self-défense (années 2009 et avant)

Lundi et jeudi de 20h00 à 21h45

Taïso - entretien physique (pour adultes)

Lundi et jeudi de 19h00 à 20h00

Pour tout renseignement : 06.64.48.87.20

ou

www.jcanjou.fr