



HORAIRES 2022 - 2023

CHAMPHOL JUDO

<u>ANNEE NAISSANCE</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>CATEGORIE</u>
2017-2018 2017	Mercredi 16h30 - 17h30 17h30 – 18h30	Eveil judo débutant Eveil judo confirmé
2015-2016	Mardi 17h30 – 18h30	Mini poussins
2013-2014	Vendredi 17h30 – 18h30	Poussins
2009-2010-2011-2012	Vendredi 18h30 -19h30	Benjamins-Minimes
2008 et avant	Vendredi 19h30 – 21h00	Cadets-Juniors-Seniors
2004 et avant	Mercredi 18h30 – 19h30	TAÏSO

Reprise des cours le mardi 6 septembre à 17h30

POUSSINS : 2013 -2014

BENJAMINS : 2011 – 2012

MINIMES : 2009 – 2010

CADETS : 2006 – 2007 - 2008

JUNIORS : 2003 – 2004 – 2005

SENIORS : 2000 ET AVANT

Possibilité de changer de groupe voir avec le professeur. Les minimes 2 peuvent intégrer le groupe adulte en fonction de leur morphologie.

LE TAÏSO : « préparation du corps » en japonais. S'adresse à un public adulte, (sans limitation d'âge) entretien physique, assouplissement, travail cardio-respiratoire, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, des capacités psychomotrices et de la coordination.