



HORAIRES 2025 - 2026

CHAMPHOL JUDO

<u>ANNEE NAISSANCE</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>CATEGORIE</u>
2020-2021 2020	Mercredi 16h30 - 17h30 17h30 – 18h30	Eveil judo débutant Eveil judo confirmé
2018-2019	Mardi 17h30 – 18h30	Mini poussins
2016-2017	Vendredi 17h30 – 18h30	Poussins
2012-2013-2014-2015	Vendredi 18h30 - 19h30	Benjamins-Minimes
2011 et avant	Vendredi 19h30 – 21h00	Cadets-Juniors-Seniors
2007 et avant	Mercredi 18h30 – 19h30	TAÏSO

Reprise des cours le mardi 2 septembre à 17h30

POUSSINS : 2017 -2016

BENJAMINS : 2015 – 2014

MINIMES : 2013 – 2012

CADETS : 2011 – 2010 - 2009

JUNIORS : 2008 – 2007 – 2006

SENIORS : 2005 ET AVANT

Possibilité de changer de groupe voir avec le professeur. Les minimes nés en 2012 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.