



HORAIRES 2023 - 2024

CHAMPHOL JUDO

| <u>ANNEE NAISSANCE</u> | <u>HORAIRES</u> | <u>CATEGORIE</u> |
|----------------------------|---|--|
| 2018-2019 2018 | Mercredi 16h30 - 17h30 17h30 – 18h30 | Eveil judo débutant Eveil judo confirmé |
| 2016-2017 | Mardi 17h30 – 18h30 | Mini poussins |
| 2014-2015 | Vendredi 17h30 – 18h30 | Poussins |
| 2010-2011-2012-2013 | Vendredi 18h30 -19h30 | Benjamins-Minimes |
| 2009 et avant | Vendredi 19h30 – 21h00 | Cadets-Juniors-Seniors |
| 2005 et avant | Mercredi 18h30 – 19h30 | TAÏSO |

Reprise des cours le mardi 5 septembre à 17h30

POUSSINS : 2015 -2014

BENJAMINS : 2013 – 2012

MINIMES : 2011 – 2010

CADETS : 2009 – 2008 - 2007

JUNIORS : 2006 – 2005 – 2004

SENIORS : 2003 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.