



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.