



HORAIRES 2024 - 2025

CHAMPHOL JUDO

<u>ANNEE NAISSANCE</u>	<u>HORAIRES</u>	<u>CATEGORIE</u>
2019-2020 2019	Mercredi 16h30 - 17h30 17h30 – 18h30	Eveil judo débutant Eveil judo confirmé
2017-2018	Mardi 17h30 – 18h30	Mini poussins
2015-2016	Vendredi 17h30 – 18h30	Poussins
2011-2012-2013-2014	Vendredi 18h30 -19h30	Benjamins-Minimes
2010 et avant	Vendredi 19h30 – 21h00	Cadets-Juniors-Seniors
2006 et avant	Mercredi 18h30 – 19h30	TAÏSO

Reprise des cours le mardi 3 septembre à 17h30

POUSSINS : 2016 -2015

BENJAMINS : 2014 – 2013

MINIMES : 2012 – 2011

CADETS : 2010 – 2009 - 2008

JUNIORS : 2007 – 2006 – 2005

SENIORS : 2004 ET AVANT

Possibilité de changer de groupe voir avec le professeur. Les minimes nés en 2011 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.