

FLANDRES JUDO HAZEBROUCK

SAISON 2024-2025

Horaires et lieux d'entraînements

SALLE	*DOJO P.Dehondt Stade Damette			
SECTION JUDO	JUDO			
JOURS	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
EVEIL JUDO Né(e)s en 2020-2019		14h45-15h45		
6 - 7 - 8 ans Super-poussins : né(e)s en 2018-2017 Poussins : né(e)s 2016 (débutants)	17h45 - 18h45 (cours commun 6/12ans)	16h00-17h00		
9 - 10 - 11 - 12 ans Poussins: né(e)s en 2016 (confirmés) Poussins: né(e)s en 2015 Benjamins: né(e)s en 2014-2013		17h15-18h30		
Ado et adultes Minimes né(e)s en 2012 - 2011 né(e)s en 2010 et avant	19h-20h15	19h00 - 20h30		
SECTION DETENTE-LOISIR	JU JITSU - NE WAZA BRESILIEU - CHAMBARA			
ADO-ADULTES né(e)s en 2012 et avant				10h00 - 11h15
SECTION TAÏSO	SANTÉ - REMISE EN FORME - MULTI-ACTIVITÉS			
TAÏSO TRAINING ENFANTS né(e)s de 2018 à 2013 (de 6 ans à 11 ans) Entraînement spécifique Jeunes - Cross fit kids - Sport chambara - Développement adapté des capacités physiques - Multi-activités sportives -Sport Santé			*NOUVEAUTE 17h45 - 19h00 En attente nouveau dojo (Novembre 2024)	
TAÏSO TRAINING ADO-ADULTES Ado-adultes né(e)s en 2012 et avant Cross fit - Cardio - Assouplissement - Pilates - Self défense - Développement des capacités physiques Tous âges - Relaxation - Multi-activités				9h00 - 9h50
*Attention , à partir de Novembre , les cours auront lieu dans un nouveau dojo situé au Nouveau Monde (autre côté de la passerelle) Salle Bernadette .				
Les judokas arrivent 15 mn max avant le cours pour le passage aux vestiaires.				
En raison de l'activité sportive durant la saison ou sur certaines dates (Pont ou férié) et en période 5 , les cours enfants (6 - 9 -12 ans)du mercredi pourront être regroupés en un cours commun .				