

MOIS DECOUVERTE JUDO ÉTÉ		Se présenter en tenue de sport . Remettre l'annexe 3 santé	
HORAIRE DES ESSAIS EN SEPTEMBRE		Se présenter 10 mn avant le début du cours	
	SEPTEMBRE	HORAIRE	LIEU
BABY/EVEIL JUDO	Samedis 9,16,23		
SECTION A : Pour la section Baby 2020- 2019		de 9h45 à 10h40	Complexe Coubertin Avenue des Flandres
SECTION B : Pour la section Eveil 2018	Mercredis 6,13,20	de 15h15 à 16h15	DOJO P.Dehondt Stade Damette
SECTION JUDO Enfants à partir de 6 ans	Mercredis 6,13,20	de 14h à 15h	DOJO P.Dehondt Stade Damette
6/8ans 2017-2016		de 16h30 à 17h45	
9/12ans 2015-2014-2013-2012			
SECTION JUDO JUJITSU Ado-Adultes	Mercredis 6,13,20	de 19h45 à 21h15	DOJO P.Dehondt Stade Damette
nés en 2011 et avant			
SECTION TAÏSO BIEN-ÊTRE-SANTE	Dimanches 10,17,24	de 9h25 à 10h25	DOJO P.Dehondt Stade Damette
Multi-activités			
(cardio, étirement, renforcement musculaire ,yoga, Pilates , prévention des chutes , prévention défense personnelle /self- défense ...)			
nés en 2011 et avant			