

# JUDO – Enfants

## GYM Tatami

Enfants  
2017-2018-2019

**MERCREDI**  
10h30 - 11h30 \*

## BABY Judo

Enfants  
2017-2018

**LUNDI 17h – 18h \***  
**OU**  
**MERCREDI 9h30-10h30 \***

Nés en 2016.. **MARDI 17h - 18h\* & JEUDI 17h - 18h\***  
**MINI-POUSSIN(E)S 1**

Nés en 2015.. **LUNDI 18h - 19h15\* & JEUDI 18h - 19h\***  
**MINI-POUSSIN(E)S 2**

Nés en 2014.. **LUNDI 18h - 19h15\* & MERCREDI 15h30 - 17h\***  
**POUSSIN(E)S 1**

Nés en 2013.. **MERCREDI 15h30 - 17h\* & VENDREDI 17h - 18h30\***  
**POUSSIN(E)S 2**

Nés en 2012.. **MERCREDI 17h15 - 19h15\* & VENDREDI 17h - 18h30\***  
**BENJAMIN(E)S 1**

Nés en 2011 **MERCREDI 17h15 - 19h15\* & VENDREDI 18h45 - 20h15\*\***  
et avant...  
**BENJAMIN(E)S 2 / MINIMES / CADET(TE)S**

**\*\* cours avec les adultes le vendredi**  
**\* possibilité de faire le lien école // centre de Hanches au DOJO.**

# HORAIRES 2022-2023

## JUDO – Adulte/Ado

Loisir Esprit Compétition & Self Défense

**LUNDI & MERCREDI**  
20h30 – 22h

## RENFO - TAÏSO

Renforcement musculaire ludique !

**LUNDI & MERCREDI**  
19h30 – 20h30

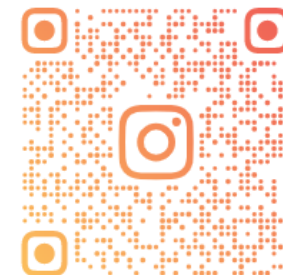
## CROSS TRAINING

Développement de la performance physique

**MARDI 18h – 19h**  
**VENDREDI 20h15 – 21h15**  
**SAMEDI 10h – 11h & 11h -12h\*\***

**\*à partir de 16ans**  
**\*\* 1 samedi sur 2**

**NOUVEAU**



ASCHJUDO HANCHES

## Contact et renseignements

[asch.judo.hanches@gmail.com](mailto:asch.judo.hanches@gmail.com)

Ne pas jeter sur la voie publique

