

ASA VAUZELLES JUDO

Groupes **BABY - EVEIL**

BABY MOTRICITE	Enfants de 3/4 ans	> Mercredi 16 h 00 à 16 h 45
		> Samedi 11 h 30 à 12 h 15
Pour ce cours , la tenue jogging sera acceptée (tenue différente de celle portée par l'enfant pour se rendre au cours de JUDO)		

Eveil JUDO	nés en 2012 et 2013 choisir 1 ou 2 séances	> Mercredi 16 h 00 à 16 h 45
		> Vendredi 17 h 10 à 18 h 00
		> Samedi 11 h 30 à 12 h 15

Ecole de JUDO

Pré Poussins	nés en 2010 et 2011 choisir 2 séances	> Mardi 17 h 15 à 18 h 25
		> Jeudi 17 h 15 à 18 h 25
		> Samedi 10 h 30 à 11 h 30

Poussins	nés en 2008 - 2009 et 2010 ++ Jaune	> Lundi 17 h 15 à 18 h 25
		> Mercredi 14 h 45 à 16 h 00
		> Vendredi 18 h 00 à 19 h 30
horaire complémentaire pour Poussins		> Vendredi 18 h 00 à 19 h 30

Pré Ados - Ados - Adultes **Compétiteurs**

Benjamins & Minimes 2005	nés en 2006 - 2007 2008 Jaune Orange	> Mercredi 17 h 00 à 18 h 30
		> Vendredi 18 h 00 à 19 h 30

Minimes Cadets Juniors Seniors	nés en 2004 2005++ 2003 et avant	> Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
		> Vendredi 19 h 00 à 21 h 00

Adultes non compétiteurs

TAISO SANTE	entretien équilibre motricité prévention de la chute	> Mercredi 9 h 45 à 10 h 45
--------------------	---	-----------------------------

TAISO	Entretien Physique préparation du corps	> Lundi 18 h 30 à 19 h 45
		> Jeudi 18 h 30 à 19 h 45
		> Samedi 9 h 30 à 10 h 30

JUDO ADULTES	JUDO JUJITSU	> Mardi 18 h 30 à 20 h 30
	Préparation Grades	

Les cours de JUDO se déroulent sous la direction de
Denis PERREAU - Professeur de JUDO
 Ceinture Noire 6ème DAN - Brevet d'état 2ème degré
 Arbitre National *et ses assistants*

Tél DOJO 03 86 59 09 69 Professeur 03 86 36 98 64 / 06 67 37 14 47

Très important : il est indispensable de respecter les règles de vie du club :

horaires - ponctualité : il ne sera pas possible de faire judo en cas de retards répétitifs

le Kimono est réservé aux cours de JUDO sur le TATAMI - Pas de déplacement en kimono

chaque judoka doit avoir un sac pour ranger ses vêtements puis mettre son sac dans 1 casier.

il est obligatoire de se déplacer avec des chaussures pour aller aux sanitaires et dans les couloirs

SAISON SPORTIVE 2017 - 2018

DOJO ANNY COURPIED

www.asav-judo.cc