

# A S A VAUZELLES JUDO

## Groupes **BABY - EVEIL**

<b>BABY MOTRICITE</b>	Enfants de 3/4 ans	> Mercredi 16 h 00 à 16 h 45
		> Samedi 11 h 30 à 12 h 15
<b>Eveil JUDO</b>	nés en 2014 et 2015 choisir 1 ou 2 séances	> Mercredi 16 h 00 à 16 h 45
		> Vendredi 17 h 15 à 18 h 00
		> Samedi 11 h 30 à 12 h 15

## Ecole de **JUDO**

<b>Pré Poussins</b>	nés en 2012 et 2013 choisir 2 séances	> Mardi 17 h 30 à 18 h 40
		> Mercredi 10 h 50 à 12 h 00
		> Samedi 10 h 30 à 11 h 30
<b>Poussins</b>	nés en 2010 - 2011 et <b>2012 ++ Jaune</b>	> Lundi 17 h 15 à 18 h 25
		> Mercredi 14 h 45 à 16 h 00
pour <b>Poussins 2010 +++</b>		> Vendredi 18 h 00 à 19 h 30

## **Pré Ados - Ados - Adultes Compétiteurs**

<b>Benjamins &amp; Minimes 2006</b>	2005 & 2006 légers - 2007 - 2008 - 2009	> Mercredi 17 h 00 à 18 h 45
		> Vendredi 18 h 00 à 19 h 30
<b>Minimes Cadets Juniors Seniors</b>	nés en 2006 2005 et avant	> Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
		> Vendredi 19 h 00 à 21 h 00

## **Adultes non compétiteurs**

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

<b>JUDO ADULTES</b>	<b>JUDO JUJITSU</b>	> Mardi 18 h 45 à 20 h 15
	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 & Juge 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.**

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

**Vous devez vous assurer de la présence de l'encadrement quand vous amenez votre enfant**

DOJO ANNEXE COURPIED

www.asav-judo.com

SAISON SPORTIVE 2019 - 2020

SAISON SPORTIVE