

TOUS AU DOJO!

CONTACT
06 75 90 03 41 - jcpe76@gmail.com -
<https://jcplateau.wixsite.com/jcplateau>

Semaines de découverte

Judo Club PLATEAU EST

**les semaines du 27 juin
et du 4 juillet 2022**
Cours d'essai gratuits

Au Dojo de Franqueville Saint Pierre
(prêt de kimonos)

Des pré-inscriptions auront lieu lors de ces cours d'essai



chronodrive



Saison 2022-2023

Cours de judo (loisirs et compétition) et Ju-Jitsu
Reprise des cours le mardi 6 septembre 2022

Dojo de FRANQUEVILLE SAINT PIERRE (place Marcel Ragot)

Mercredi : 14h00-14h45 Baby 1 (2018) et Baby 2 (2017)
14h45-15h45 Mini-poussins (2015 et 2016)
15h45-16h45 Poussins (2014)
16h45-17h45 Poussins - Benjamins (2012 et 2013)
17h45- 19h00 Benjamins - Minimes- (2009 à 2011)
19h00-20h30 Cadets-Juniors-Seniors (2008 et avant)
20h30-21h45 Judo loisir adultes, adultes débutants

Vendredi : 16h45-17h45 Mini-poussins (2015 et 2016)
17h45-18h45 Ju-Jitsu Self défense Jeunes (2008 à 2012)
19h00-20h30 Cadets-Juniors-Seniors (2008 et avant)
20h30-21h45 Ju-Jitsu Self défense adultes

Samedi: 09h15-10h00 Baby 1 (2018)
10h00-11h00 Baby 2 (2017)
11h00-12h00 Mini-poussins (2016)
12h00-13h00 Mini-poussins (2015)
14h00-15h00 Poussins (2014)
15h00-16h00 Poussins - Benjamins (2012 et 2013)
16h00-17h15 Benjamins-Minimes (2009 à 2011)
17h15-18h15 Kata / renfo musculaire (Benjamins à Seniors)

- :: - :: - :: - ::

Dojo de YMARE (474 Grande Rue)

Mardi : 17h15-18h15 Mini-poussins (2016-2015)
18h15-19h15 Poussins (2014-2013)
19h15-20h30 Benjamins-Minimes (2009 à 2012)
20h30-21h30 Ju-jitsu Self Défense jeunes et adultes

Jeudi : 17h00-17h45 Baby (2017-2018)
17h45-18h45 Mini-poussins et poussins (2014 à 2016)
18h45-20h00 Benjamins et Minimes (2009 à 2013)
20h00-21h00 TAISO Renforcement musculaire (Adultes)

Contact: 06.75.90.03.41

jcpe76@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique