

柔道  
JUDO



# Saison 2023-2024

1 cours  
d'essai  
gratuit

Reprise des cours le mardi 5 septembre 2023

Gymnase Ségusino - Avenue Ségusino 31790 SAINT-JORY

## \*\* JUDO \*\*

| Année naissance                    | Mardi         | Jeudi         | Vendredi      | Samedi        |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Baby<br>2019 - 2020                |               | 17h30 – 18h15 |               | 9h30 – 10h15  |
| Mini-poussin·e·s<br>2016-2017-2018 |               | 18h15 - 19h00 |               | 10h30 - 11h15 |
| Poussin·e·s<br>2014-2015           | 17h30 – 18h30 |               | 17h30 – 18h30 |               |
| Benjamin·e·s<br>2012-2013          | 18h30 – 19h30 |               | 18h30 – 19h30 |               |
| Ados – adultes<br>à partir de 2011 | 19h30 – 21h00 |               | 19h30 – 21h00 |               |

## \*\* TAISO \*\*

Cours collectif de renforcement musculaire « doux » qui mêle sport et bonne humeur

| Année naissance  | Mardi | Jeudi         | Vendredi | Samedi        |
|------------------|-------|---------------|----------|---------------|
| A partir de 2011 |       | 19h30 – 20h30 |          | 11h30 – 12h30 |

### Contact :

- Laurent : 06.20.04.76.05 – Lise : 06.06.59.05.36
- [saintjoryjudo@gmail.com](mailto:saintjoryjudo@gmail.com)
- [www.judoclubsaintjory.fr](http://www.judoclubsaintjory.fr)

Pré-inscriptions  
en ligne

