

Judo Club de Crolles

HORAIRES 2018/2019

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF		HORAIRES	PROF
EVEIL JUDO	2013/2014	MERCREDI	16H30-17H30	LUCAS	OU	MERCREDI 17H30-18H30	LUCAS
PRE-POUSSINS	2011/2012	MARDI	17h15 -18h15	FRED		JEUDI 17H15-18H15	FRED
POUSSINS	2009/2010	LUNDI	17H00-18H15	FRED		VENDREDI 17H00-18H15	KARIM
BENJAMINS	2008/2007	LUNDI	18H15-19H30	YOANN		VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
MINIMES 1	2006	LUNDI	18H15-19H30	YOANN		VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
MINIMES 2 / CADETS / JUNIORS / SENIORS	A PARTIR DE 2005	LUNDI	19H30-21H00	YOANN		VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
ADULTES DEBUTANTS		LUNDI	19H30-21H00	YOANN		VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
Cours technique préparation grade	A PARTIR DE 2008	MARDI	18H15-19H30	FRED			
SELF-DEFENSE	A PARTIR DE 2004	MARDI	19H45 21H00	FRED			
TAISO FIT	A PARTIR DE 2004	MARDI	12h15 - 13h15	AUDE	ET / OU	JEUDI 19H45 21H00	MARGAUX
TAISO STRETCH	A PARTIR DE 2004	JEUDI	19H00	MARGAUX			
TAISO GYMNASTIQUE	A PARTIR DE 2004	MERCREDI	19H45-21H00	MARGAUX			
SEANCES KATA ET GRADES	A PARTIR DE 2008	MERCREDI	18H15 19H15	LUCAS		JEUDI 18H15 19H15	FRED

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.