



JUDO CLUB DE CROLLES

HORAIRES 2019/2020

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF		HORAIRES	PROF
EVEIL JUDO	2015/2014	MERCREDI	16H30-17H30	YOANN	OU	MERCREDI 17H30-18H30	YOANN
PRE-POUSSINS	2013/2012	MARDI	17h15 -18h15	FRED		JEUDI 17H15-18H15	FRED
POUSSINS	2011/2010	LUNDI	17H00-18H15	FRED		VENDREDI 17H00-18H15	KARIM
BENJAMINS	2009/2008	LUNDI	18H15-19H30	KARIM		VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
MINIMES 1	2007	LUNDI	18H15-19H30	KARIM		VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
MINIMES 2 / CADETS / JUNIORS / SENIORS	A PARTIR DE 2006	LUNDI	19H30-21H00	KARIM		VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
ADULTES DEBUTANTS		LUNDI	19H30-21H00	KARIM		VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
Perfectionnement / compétitions / benjamins minimes cadets		MARDI	18H15-19H30	FRED			
SELF-DEFENSE	A PARTIR DE 2004	MARDI	19H30-21H00	FRED			
TAISO FIT	A PARTIR DE 2004	JEUDI	20H00-21H00				
TAISO STRETCHING	A PARTIR DE 2004	MERCREDI	19H00-19H45	YOANN			
TAISO GYMNASTIQUE	A PARTIR DE 2004	MERCREDI	20H00-21H00	YOANN			
SEANCES KATA ET PREPARATION GRADES		JEUDI	18H15-20H00	FRED			

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.