



JUDO CLUB DE CROLLES

HORAIRES 2021/2022

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF	JOURS	HORAIRES	PROF
INITIATION JUDO							
EVEIL JUDO	2017/2016	MERCREDI	16H00-17H00	ANAIS	OU	MERCREDI 17H00-18H00	ANAIS
JUDO LOISIRS ET COMPETITIONS							
PRE-POUSSINS	2015/2014	MARDI	17h00 -18h15	FRED	ET/OU	VENDREDI 17H00-18H15	KARIM
POUSSINS	2013/2012	MARDI	18H15-19H30	FRED	ET	VENDREDI 17H00-18H15	KARIM
BENJAMINS	2011/2010	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
MINIMES 1	2009	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
MINIMES 2 / CADETS / JUNIORS / SENIORS	A PARTIR DE 2008	LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
ADULTES DEBUTANTS		LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
JUDO PERFECTIONNEMENT ET PREPARATION AUX GRADES							
DE BENJAMINS A SENIORS		JEUDI	18H15-19H45	FRED	Possibilités d'arriver jusqu'à 18H45		
SPORT SANTE / GYM							
TAISO STRETCHING	A PARTIR DE 2006	MERCREDI	19H00-19H45	ANAIS			
TAISO GYMNASIQUE	A PARTIR DE 2006	MERCREDI	20H00-21H00	ANAIS			
TAISO FIT	A PARTIR DE 2006	JEUDI	20H00-21H00	YDRISS			
SELF-DEFENSE							
SELF-DEFENSE - JUJITSU	A PARTIR DE 2006	MARDI	19H30 21H00	FRED			
SELF-DEFENSE ADOS	2010 à 2007	JEUDI	17H15-18H15	FRED			

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.