



JUDO CLUB DE CROLLES

HORAIRES 2023/2024

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF	JOURS	HORAIRES	PROF	
INITIATION JUDO								
EVEIL JUDO	2019/2018	LUNDI	17H00-18H00	JORIS	OU MERCREDI	17H30-18H30	SOLENE	
JUDO LOISIRS ET COMPETITIONS								
PRE-POUSSINS	2017/2016	MARDI	17h00 -18h15	FRED	ET/OU	JEUDI	17H00-18H15	FRED/JORIS
POUSSINS	2015/2014	MARDI	18H15-19H30	FRED	ET	JEUDI	17H00-18H15	FRED/JORIS
BENJAMINS	2013/2012	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI	17H30-19h00	KARIM
MINIMES	2010/2011	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI	17H30-19H00	KARIM
CADETS /JUNIORS / SENIORS	A PARTIR DE 2009	LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI	19H00-21H00	KARIM
ADULTES DEBUTANTS		LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI	19H00-21H00	KARIM
JUDO COMPETITION, PERFECTIONNEMENT ET PREPARATION AUX GRADES								
DE BENJAMINS A SENIORS		JEUDI	18H15-19H45	FRED / JORIS	Possibilité d'arriver jusqu'à 18H45			
SPORT SANTE / GYM								
TAISO STRETCHING	A PARTIR DE 2008	MERCREDI	19H00-19H45	SOLENE				
TAISO GYMNASTIQUE	A PARTIR DE 2008	MERCREDI	20H00-21H00	SOLENE				
TAISO FIT	A PARTIR DE 2008	JEUDI	20H00-21H00	IDRISS				
JUJITSU BRESILIEN / GRAPPLING								
JUJITSU BRESILIEN / GRAPPLING	A PARTIR DE 2007	SAMEDI	10H00-11H30	JULIEN				
SELF-DEFENSE								
SELF-DEFENSE - JUJITSU	A PARTIR DE 2009	MARDI	19H30-21H15	FRED				

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.

V 07/2023