



# JUDO CLUB DE CROLLES

HORAIRES 2022/2023

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF	JOURS	HORAIRES	PROF	
<b>INITIATION JUDO</b>								
EVEIL JUDO	2018/2017	MERCREDI	17H00-18H00	SOLENE	OU	JEUDI	17H00-18H00	FRED / JORIS
<b>SOUS RESERVE disponibilité enseignant</b>								
<b>JUDO LOISIRS ET COMPETITIONS</b>								
PRE-POUSSINS	2016/2015	MARDI	17h00 -18h15	FRED	ET/OU	VENDREDI	17H00-18H15	KARIM
POUSSINS	2014/2013	MARDI	18H15-19H30	FRED	ET	VENDREDI	17H00-18H15	KARIM
BENJAMINS	2012/2011	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI	18H15-19H30	KARIM
MINIMES	2009/2010	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI	18H15-19H30	KARIM
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
<b>JUDO COMPETITION, PERFECTIONNEMENT ET PREPARATION AUX GRADES</b>								
DE BENJAMINS A SENIORS		JEUDI	18H15-19H45	FRED / JORIS	Possibilité d'arriver jusqu'à 18H45			
<b>SPORT SANTE / GYM</b>								
TAISO STRETCHING	A PARTIR DE 2007	MERCREDI	19H00-19H45	SOLENE				
TAISO GYMNASTIQUE	A PARTIR DE 2007	MERCREDI	20H00-21H00	SOLENE				
TAISO FIT	A PARTIR DE 2007	JEUDI	20H00-21H00	YDRISS				
<b>SELF-DEFENSE</b>								
SELF-DEFENSE - JUJITSU	A PARTIR DE 2008	MARDI	19H30-21H00	FRED				

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.

V 07/2022