



**CORRESPONDANCES
GROUPE / ANNEE DE NAISSANCE**



REPRISE DES COURS 2019 / 2020

GR 3	Lundi 2 septembre
Adultes	Mardi 3 septembre
EVEIL JUDO, GR 1,2	Mercredi 4 septembre
TAÏSO	Samedi 7 septembre

**A CHACUN SON ACTIVITE EN FONCTION
DE SON AGE, DE SES CAPACITES, DE SES ENVIES...**

GROUPES	AGES	ANNEE DE NAISSANCE
Eveil Judo	4/5 ans	2014/2015
1 ^{er} cours	6/7 ans	2012/2013
2 ^{ème} cours	8/9 ans	2010/2011
3 ^{ème} cours	10/12 ans	2007/2008/2009
Adultes	13 ans et +	2006 et avant
Taïso	15 ans et +	2004 et avant



L'EVEIL JUDO
(pour les 4 / 5 ans)
C'est l'éveil au Judo



LE JUDO « Voie de la Souplesse »
L'Amitié / Le Courage / La Sincérité
L'Honneur / La Modestie / Le Respect
Le Contrôle de Soi / La Politesse

LE TAÏSO « Préparation du Corps »
Pour le bien être, contre le stress, et pour une
préparation physique complète.
Sans aucun danger (pas de chute, pas de coup)



HORAIRES SAISON 2019 / 2020



GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil Judo ⁽¹⁾			14h00 à 15h00 ou 15h00 à 16h00		
1 ^{er} cours ⁽¹⁾			16h00 à 17h00	17h30 à 18h30	
2 ^{ème} cours ⁽¹⁾			17h00 à 18h15	18h30 à 19h45	
3 ^{ème} cours ⁽¹⁾	18h30 à 19h45		18h15 à 19h30		
Adultes ^{(2) (3)}		19h30 à 21h00	19h30 à 20h30	19h45 à 21h15	
Taïso ⁽²⁾					9h00 à 10h30

⁽¹⁾ : pas de cours pendant les vacances scolaires et été

⁽²⁾ : cours le vendredi et le samedi pendant les vacances scolaires (sauf été et Noël)

⁽³⁾ : Cours proposé d'octobre à mai le mercredi pour : Kata et entraînement compétition

RENSEIGNEMENTS

Dojo : 1, rue Joseph Poissonnier à GONDECOURT

Internet : <http://www.judogondecourt.fr>

Email : contact@judogondecourt.fr

Tél. : 06 50 63 02 96 (Fabien) ou 06 09 51 40 85 (Trésorier)

Forum des associations : samedi 7 septembre (salle des fêtes de 9h00 à 14h00)

2 SEANCES D'ESSAIS SANS ENGAGEMENT AVEC PRÊT DE KIMONO

