

# **CORRESPONDANCES** GROUPE / ANNEE DE NAISSANCE



#### REPRISE DES COURS 2022 / 2023

Groupe 1 & 2, Adultes Vendredi 2 septembre Taïso Samedi 3 septembre Lundi 5 septembre Groupe 3 Eveil Judo Mercredi 7 septembre

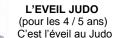
## A CHACUN SON ACTIVITE EN FONCTION DE SON AGE, DE SES CAPACITES, DE SES ENVIES...













### 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 Sans aucun danger (pas de chute, pas de coup)



préparation physique complète.



#### RENSEIGNEMENTS

Dojo: 1, rue Joseph Poissonnier à GONDECOURT Internet: http://www.judogondecourt.fr Email: contact@judogondecourt.fr

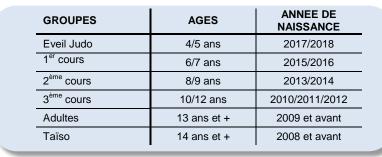
Tél.: 06 50 63 02 96 (Fabien) ou 06 09 51 40 85 (Trésorier)

Forum des associations : samedi 10 septembre (salle des fêtes de 9h00 à 13h00)

2 SEANCES D'ESSAIS SANS ENGAGEMENT AVEC PRÊT DE KIMONO







# HORAIRES SAISON 2022 / 2023



GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil Judo (1)			14h00 à 15h00		
			ou		
			15h00 à 16h00		
1 <sup>er</sup> cours <sup>(1)</sup>			16h00 à 17h00	17h30 à 18h30	
2 <sup>ème</sup> cours (1)			17h00 à 18h15	18h30 à 19h45	
3 <sup>ème</sup> cours (1)	18h30 à 19h45		18h15 à 19h30		
Adultes (2) (3)		19h30 à 21h00	19h30 à 20h30	19h45 à 21h15	
Taïso <sup>(2)</sup>					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