



CORRESPONDANCES GROUPE / ANNEE DE NAISSANCE



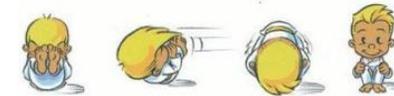
REPRISE DES COURS 2023 / 2024

Groupe 3 Lundi 4 septembre
Adultes Mardi 5 septembre
Eveil Judo, Groupe 1 & 2 Mercredi 6 septembre
Samedi 9 septembre



GROUPES	AGES	ANNEE DE NAISSANCE
Eveil Judo	4/5 ans	2018/2019
1 ^{er} cours	6/7 ans	2016/2017
2 ^{ème} cours	8/9 ans	2014/2015
3 ^{ème} cours	10/12 ans	2011/2012/2013
Adultes	13 ans et +	2010 et avant
Taïso	14 ans et +	2009 et avant

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



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

HORAIRES SAISON 2023 / 2024



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)



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 de septembre à juin 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 09 septembre (salle des fêtes de 9h00 à 13h00)

2 SEANCES D'ESSAIS SANS ENGAGEMENT AVEC PRÊT DE KIMONO



Suivez-nous sur
facebook