



JUDO CLUB DE CROLLES

HORAIRES 2020/2021

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF	JOURS	HORAIRES	PROF
1 EVEIL JUDO	2016	MERCREDI	16H30-17H30	FRED			
2 EVEIL JUDO	2015	MERCREDI	16H30-17H30	FRED	OU	MARDI 17h00 -18h15	FRED
3 PRE-POUSSINS	2014/2013	MARDI	17h00 -18h15	FRED	ET/OU	VENDREDI 17H00-18H15	KARIM
4 POUSSINS	2012/2011	MARDI	18H15-19H30	FRED	ET	VENDREDI 17H00-18H15	KARIM
5 BENJAMINS	2010/2009	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
6 MINIMES 1	2008	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI 18H15-19H30	KARIM
7 MINIMES 2 / CADETS /JUNIORS / SENIORS	A PARTIR DE 2007	LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
8 BENJAMINS/ MINIMES /CADETS	A PARTIR DE 2010	MERCREDI	17H30-19H00	Perfectionnement technique et préparation à la compétition			
9 ADULTES DEBUTANTS		LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI 19H30-21H00	KARIM
10 SELF-DEFENSE - JUJITSU	A PARTIR DE 2005	MARDI	19H30 21H00	FRED			
11 TAISO FIT	A PARTIR DE 2005	JEUDI	20H00-21H00				
12 TAISO STRETCHING	A PARTIR DE 2005	MERCREDI	19H00-19H45				
13 TAISO GYMNASTIQUE	A PARTIR DE 2005	MERCREDI	20H00-21H00				
14 SEANCES KATA ET GRADES LIBRES	A PARTIR DE 2008	JEUDI	18H00-20H00	Autonomie et correction par un professeur toutes les 3 semaines			

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.