



JUDO CLUB DE CROLLES

HORAIRES 2022/2023

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF	JOURS	HORAIRES	PROF
INITIATION JUDO							
EVEIL JUDO	2018/2017	MERCREDI	17H30-18H30	SOLENE	OU	JEUDI	17H00-18H00 FRED / JORIS
JUDO LOISIRS ET COMPETITIONS							
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
JUDO COMPETITION, PERFECTIONNEMENT ET PREPARATION AUX GRADES							
DE BENJAMINS A SENIORS		JEUDI	18H15-19H45	FRED / JORIS	Possibilité d'arriver jusqu'à 18H45		
SPORT SANTE / GYM							
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	IDRISS			
JUJITSU BRESILIEN / GRAPPLING							
JUJITSU BRESILIEN / GRAPPLING	A PARTIR DE 2006	SAMEDI	10H00-11H30	JULIEN			
SELF-DEFENSE							
SELF-DEFENSE - JUJITSU	A PARTIR DE 2008	MARDI	19H30-21H00	FRED			

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.

V 09/2022