



JUDO CLUB DE CROLLES

HORAIRES 2025/2026

COURS	ANNEE	JOURS	HORAIRES	PROF	JOURS	HORAIRES	PROF
-------	-------	-------	----------	------	-------	----------	------

INITIATION JUDO								
EVEIL JUDO	2021/2020	LUNDI	17H00-18H00	KARIM	OU	VENDREDI	17h00-18h00	KARIM

JUDO LOISIRS ET COMPETITIONS								
PRE-POUSSINS	2019/2018	MARDI	17h00 -18h15	FRED	ET/OU	JEUDI	17H00-18H15	FRED
POUSSINS	2017/2016	MARDI	18H15-19H30	FRED	ET	JEUDI	17H00-18H15	FRED
BENJAMINS	2015/2014	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI	18H15-19H30	KARIM
MINIMES	2013/2012	LUNDI	18H15-19H30	KARIM	ET	VENDREDI	18H15-19H30	KARIM/JORIS
CADETS /JUNIORS / SENIORS	A PARTIR DE 2011	LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI	19H30-21H30	JORIS
ADULTES DEBUTANTS		LUNDI	19H30-21H00	KARIM	ET	VENDREDI	19H30-21H30	JORIS

JUDO COMPETITION, PERFECTIONNEMENT ET PREPARATION AUX GRADES				
DE BENJAMINS A SENIORS	JEUDI	18H15-19H45	FRED	Possibilité d'arriver jusqu'à 18H45

SPORT SANTE / GYM				
TAISO STRETCHING	A PARTIR DE 2010	MERCREDI	19H00-19H45	A définir
TAISO GYMNASTIQUE	A PARTIR DE 2010	MERCREDI	20H00-21H00	A définir
TAISO FIT	A PARTIR DE 2010	JEUDI	20H00-21H00	IDRISS

JUJITSU BRESILIEN / GRAPPLING				
JUJITSU BRESILIEN / GRAPPLING	A PARTIR DE 2009	SAMEDI	10H00-11H30	JULIEN

SELF-DEFENSE				
SELF-DEFENSE - JUJITSU	A PARTIR DE 2011	MARDI	19H30-21H15	FRED

Tous les cours sont proposés pour les débutants ou non.

V 06/2024