



CLUB DE JUDO DE DOMONT

JOURS ET HORAIRES DES COURS SAISON 2020 / 2021

GYMNASÉ / DOJO MUNICIPAL FACE AU COLLÈGE

LUNDI	17H45 - 18H30	18H30 - 19H30		19H30 - 20H30	
	Coquilles 5 ans (2015) Tous niveaux	Mini-poussin(e)s 1 6 ans (2014) Confirmés	Mini-poussin(e)s 2 7 ans (2013) Confirmés	Poussin(e)s 1 8 ans (2012) Confirmés	Poussin(e)s 2 9 ans (2011) Confirmés
MARDI	17H30 - 18H15	18H15 - 19H15		19H15 - 20H15	
	Cours de remplacement occasionnel	Mini - pousspouss 6 à 9 ans (2011 à 2014) Débutants		Mini-poussin(e)s 2 7 ans (2013) Confirmés	Poussin(e)s 1 8 ans (2012) Confirmés
JEUDI	17H45 - 18H30	18H30 - 20H00		20H00 - 21H30	21H30
	Œufs 4 ans (nés avant oct 2016) Débutants	Poussin(e)s 2 9 ans (2011) Confirmés	Benjamin(e)s / Minimes 10 à 13 ans (2007 à 2010) Tous niveaux	Cadet(te)s 14 à 16 ans (2004 à 2006) Tous niveaux	Juniors / Seniors 17 à 99 ans (2003 et avant) Tous niveaux
SAMEDI	13H45 - 14H45	14H45 - 15H45		15H45 - 16H30	
	Taïso Renforcement musculaire, cardio, stretching A partir de 12 ans (2008 et avant)	Benjamin(e)s 10-11 ans (2009-10) Tous niveaux	Cadet(te)s 14 à 16 ans (2006 à 2004) Tous niveaux	Cours Kata A partir de cadet	
		Minimes 12-13 ans (2007-08) Tous niveaux			

Renseignements sur www.judo-domont.fr, contact@judo-domont.fr, tél : 06 74 87 66 32
ou sur place aux heures de cours.