

A S A VAUZELLES JUDO

BB CHUTEURS	Enfants 2 ans à 4 ans	>	Jeudi	17 h 40 à 18 h 20
Nouveau activité enfants + parents - parcours de motricité, exercices à 2, chutes tenue de sports pour parents et enfants - licence et cotisation uniquement pour les enfants				

Groupes **BABY - EVEIL**

Eveil JUDO	nés en 2017 - 2018 - 2019 choisir 1 ou 2 séances	>	Mercredi	16 h 00 à 16 h 45
		>	Vendredi	17 h 15 à 18 h 00
		>	Samedi	11 h 30 à 12 h 15

Ecole de **JUDO**

Pré Poussins	nés en 2015 - 2016 choisir 1 ou 2 séances	>	Mardi	17 h 30 à 18 h 40
		>	Samedi	10 h 30 à 11 h 30

Poussins	nés en 2013 - 2014 et 2015 ++	>	Lundi	17 h 15 à 18 h 25
		>	Mercredi	14 h 45 à 16 h 00
		>	Vendredi	18 h 00 à 19 h 30
pour Poussins 2013 +++		>	Vendredi	18 h 00 à 19 h 30

Pré Ados - Ados - Adultes **Compétiteurs**

Benjamins & Minimes 2009	2009 légers - 2010 - 2011 - 2012	>	Mercredi	17 h 00 à 19 h 00
		>	Vendredi	18 h 00 à 19 h 30

Minimes Cadets Juniors Seniors	nés en 2009 2008 et avant	>	Mardi	19 h 00 à 20 h 15
		>	Mercredi	18 h 30 à 20 h 30
		>	Vendredi	19 h 00 à 21 h 00

Adultes Loisirs ou Adultes **non compétiteurs**

TAISO SANTE	entretien équilibre motricité prévention de la chute	>	Mercredi	9 h 45 à 10 h 45
TAISO	Entretien Physique préparation du corps	>	Lundi	18 h 30 à 19 h 45
		>	Jeudi	18 h 30 à 19 h 45
		>	Samedi	9 h 30 à 10 h 30

JUDO ADULTES	KATA	>	Mardi	18 h 40 à 19 h 00
	JUDO JUJITSU	>	Mardi	19 H 00 à 20 H 15
	Préparation Grades			

Les cours de JUDO se déroulent sous la direction de

<p>Denis PERREAU - Professeur de JUDO Ceinture Noire 6ème DAN - Brevet d'état 2ème degré Arbitre National - Juge National - Tel 06 67 37 14 47</p>
<p>Antoine SOLANES - Professeur de Judo Ceinture Noire 3ème DAN - Brevet Professionnel Arbitre Régional - Compétiteur national - Tel 06 99 85 63 91</p>
<p>Tél DOJO 03 86 59 09 69 Professeur 03 86 36 98 64</p>

Très important : il est indispensable de respecter les règles de vie du club :

horaires - ponctualité : il ne sera pas possible de faire judo en cas de retards répétitifs

le Kimono est réservé aux cours de JUDO sur le TATAMI - Pas de déplacement en kimono dehors

chaque judoka doit avoir un sac pour ranger ses vêtements puis mettre son sac dans 1 casier.

Les inscriptions et licences doivent être faites et réglées au plus tard avant la 3ème séance

hygiène - il est obligatoire de se déplacer avec des chaussures ou des zoories pour aller aux sanitaires et dans les couloirs. Obligation d'aller aux toilettes avant la séance

Vous devez vous assurez de la présence de l'encadrement quand vous amenez votre enfant

SAISON SPORTIVE 2022 - 2023

DOJO ANNEXE COURPIED

<https://asavjudo.fjudo.com>