

JUDO CLUB

Le Molay-Littry



SAISON 2019-2020

LE JUDO, est une école de la vie, un sport éducatif, d'équilibre, mais aussi une voie qui peut être pratiquée par tous.

INSCRIPTIONS : Chaque MERCREDI du mois de Septembre
A partir du 04 SEPTEMBRE 2019
De 16h30 à 19h00

DEBUT DES COURS : MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019

LIEU : Au gymnase du MOLAY-LITTRY

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :

- Le certificat médical (même pour une séance d'essai)
- Une photo d'identité récente
- 2 enveloppes par famille **timbrées** et **libellées** à votre adresse
- La cotisation annuelle (payable en 3 fois) si vous le souhaitez.

RENSEIGNEMENTS :

Mme FEREY Isabelle

Professeur ceinture noire 4ème DAN D.E.

Téléphone : 06-87-11-53-95

Adresse mail : isajudo@orange.fr

HORAIRE DES COURS du MERCREDI:

EVEIL-JUDO enfants né(es) en 2014-2015
de 16h30 à 17h15

JUDO ENFANTS né(es) en 2013-2012-2011-2010
de 15h30 à 16h30

JUDO ENFANTS né(es) en 2009 et AVANT
de 17h15 à 18h15

Possibilité de **Jujitsu** - Self défense (ADOS-ADULTE)
en fonction du nombre de demandes

TAISO (ADOS-ADULTE) : Renforcements musculaires /
Assouplissements / Etirements

de 18h15 à 19h15

IMPORTANT : certificat médical **OBLIGATOIRE** dès la
première séance