

JUDO CLUB

Le Molay-Littry



SAISON 2020-2021

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

INSCRIPTIONS : Le 02 SEPTEMBRE 2020 de 18H à 20H
Puis chaque MERCREDI du mois de septembre de 15H30 à 19H00

DEBUT DES COURS : MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2020

LIEU : Au gymnase du MOLAY-LITTRY

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :

- Le certificat médical (même pour une séance d'essai)
- Une photo d'identité récente
- 3 enveloppes par famille **timbrées** et **libellées** à votre adresse
- La cotisation annuelle (payable en 3 fois) si vous le souhaitez.
- **Masque obligatoire** pour les accompagnants de plus de 10 ans.

RENSEIGNEMENTS :

Mme FERREY Isabelle

Professeur ceinture noire 4ème DAN D.E.

Téléphone : 07-66-17-35-97

Adresse mail : isajudo@orange.fr

HORAIRE DES COURS du MERCREDI:

EVEIL-JUDO enfants né(es) en 2015-2016
de 16h30 à 17h15

JUDO ENFANTS né(es) en 2014-2013-2012-2011
de 15h30 à 16h30

JUDO ENFANTS né(es) en 2010 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**