



CLUB DE JUDO-JUJITSU

Self-défense

SAISON 2022-2023

*Venez nombreux ...
à partir du 05 septembre 2022*

2 SEANCES GRATUITES

(Certificat médical obligatoire pour les adultes)

Séances – Groupes et horaires

Lundi	SELF-DÉFENSE	18h30 – 20h00
Mercredi	JUDO EVEIL 4 à 5 ans	17h00 – 18h00
	JUDO ENFANTS 6 à 14 ans	18h00 – 19h00
	JUDO-JUJITSU ADULTES	19h00 – 20h30
Vendredi	JUDO ENFANTS 6-14 ans	
	→ 1 ^{er} groupe	18h00 – 19h00
	→ 2 ^{ème} groupe	19h00 – 20h00

Chaque 1^{er} samedi du mois :

JUDO-JUJITSU ADULTES : 14h00 – 17h00

DOJO CIAC, Rue Pierre de Coubertin ROUHLING