

J U D O
ADULTES MIXTES
SAISON 2018/2019

RE-INSCRIPTIONS :

Samedi 1 septembre 2018 de 14h00 à 18h00

(au sous-sol du dojo de Bourtzwiller)

Reprise des cours à partir du mardi 4 septembre 2018

JUDO DE COMPETITION

CADETS(ES) + JUNIORS + SENIORS

Mardi	⇒	de 19h00 à 21h00	Préparation physique
Jeudi	⇒	de 19h00 à 21h00	Entraînement Judo
Samedi	⇒	de 18h00 à 19h30	Entraînement Judo

JUDO ju jitsu technique tout public
CADETS(ES) + JUNIORS + SENIORS

Mardi	⇒	de 19h00 à 20h30	Préparation physique
Vendredi	⇒	de 18h30 à 20h00	JUDO (pour non-compétiteurs et compétiteurs) Progression technique, préparation Kata, travail spécifique ...
Lundi	⇒	de 18h30 à 19h30	Self-Défense

FITNESS & TAISO
TOUT PUBLIC

Vendredi	⇒	de 18h45 à 19h45	Assouplissement rythmé et entretien physique japonais
----------	---	------------------	--

Tous les cours et entraînements sont assurés par des enseignants et entraîneurs Diplômés d'Etat.

➔ Dojo "A"(Salle de Judo) : 6a, rue de la Tuilerie à Mulhouse/Bourtzwiller.

RE-INSCRIPTIONS DOJO ANNEXES:

➔ **La Milhusina** (enfants) - 11 rue des Gymnastes, 68100 Mulhouse : Mercredi 5 septembre de 14h00 à 16h00.

➔ **Baldersheim** (adultes et enfants) - 34 rue de Bantzenheim : Samedi 8 septembre après-midi.

➔ **Informations Judo** : Viviane Detterer ☎ 06 99 83 46 47

E-Mail : viviane.detterer@gmail.com