

J U D O
ADULTES MIXTES
SAISON 2019/2020

RE-INSCRIPTIONS :

Samedi 31 août 2019 de 14h30 à 18h00

(au sous-sol du dojo de Bourtzwiller)

Reprise des cours à partir du mardi 3 septembre 2019

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 - JUJITSU technique, tout public
CADETS(ES) + JUNIORS + SENIORS

Mardi	⇒	de 19h00 à 21h 00	Préparation physique
Vendredi	⇒	de 18h30 à 20h00	JUDO (pour non-compétiteurs et compétiteurs) Progression technique, préparation Kata, travail spécifique ...

FITNESS - TAISO
TOUT PUBLIC

Vendredi	⇒	de 18h45 à 19h45	Assouplissement rythmé
----------	---	------------------	-------------------------------

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.

DOJO ANNEXES:

- **La Milhusina** (enfants) - 11 rue des Gymnastes, 68100 Mulhouse
- **Baldersheim** (enfants) - 34 rue de Bantzenheim

→ **Informations Judo** : Viviane Detterer ☎ 06 99 83 46 47
E-Mail : viviane.detterer@gmail.com