

JUDO  
ADULTES MIXTES  
SAISON 2020/2021

RE-INSCRIPTIONS :

**Samedi 29 août 2020 de 14h00 à 18h00**

(au sous-sol du dojo de Bourtzwiller)

**Reprise des cours à partir du mardi 2 septembre 2020**

JUDO DE COMPETITION

**CADETS(ES) + JUNIORS + SENIORS**

|          |   |                  |                                    |
|----------|---|------------------|------------------------------------|
| Mardi    | ⇒ | de 19h00 à 21h00 | Préparation physique               |
| Jeudi    | ⇒ | de 19h00 à 21h00 | Entraînement Judo                  |
| Vendredi | ⇒ | de 18h30 à 20h00 | Entraînement Judo, technique, kata |

JUDO JU-JITSU technique tout public

**CADETS(ES) + JUNIORS + SENIORS**

|          |   |                   |   |
|----------|---|-------------------|---|
| Mardi    | ⇒ | de 19h00 à 21h 00 | Préparation physique                      |
| Vendredi | ⇒ | de 18h30 à 20h00  | <b>JUDO</b> (Progression technique, Kata) |

FITNESS - TAISO

**TOUT PUBLIC**

|          |   |                  |                               |
|----------|---|------------------|-------------------------------|
| Vendredi | ⇒ | de 18h45 à 19h45 | <b>Assouplissement rythmé</b> |
|----------|---|------------------|-------------------------------|

*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 68390 Baldersheim

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