



JUDO

ADULTES MIXTES

SAISON 2022/2023

RE-INSCRIPTIONS ANCIENS: **Par internet** – Cas particulier au dojo 03/09/22-14-18h
INSCRIPTIONS NOUVEAUX : après essai au dojo
Cours nouvelle saison à partir du jeudi 01/09/22

JUDO ju-jitsu

Technique et compétition

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
Samedi	⇒	de 18h30 à 20h00	(Spécifiques H-N, sur réservation ...)

FITNESS - TAISO - PILATES

TOUT PUBLIC

Vendredi	⇒	de 19h00 à 20h00	Assouplissement rythmé + relaxation
----------	---	------------------	-------------------------------------

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