

Dojo Plouescatais

Fiche des horaires 2016-2017

LE BABY-DO

-Les 4-5ans nés **en 2012 et 2011.**

-Cours le **mercredi 16h30 à 17h30.**

LE NIVEAU 1

-Les 6-7-8-9 ans nés **en 2010, 2009, 2008, et 2007.**

-Cette catégorie d'âge correspond **aux Mini-Poussins et Poussin.**

-Cours le **mercredi et le vendredi de 17h30 à 18h30.**

LE NIVEAU 2

-Les 10- 11-12-13 ans nés **en 2006, 2005, 2004 et 2003.**

-Cette catégorie d'âge correspond **aux Benjamins (05/06) et Minimes (03/04).**

-Cours le **mercredi de 18h30 à 19h30** et le **vendredi de 19h à 20h30.**

LE NIVEAU 3

-Les 14 ans à plus nés **à partir de 2002.**

Cours le **mercredi de 19h30 à 20h30** et le **vendredi de 19h à 21h.**

LE Taïso

-Remise en forme / préparation physique (principalement adultes)

-Cours le **jeudi de 19h30 à 20h30.**

ATTENTION :

- Sans accord préalable du professeur, les judokas suivront impérativement les cours réservés à leur tranche d'âge. Les groupes sont réalisés par morphologie et par niveau.
- Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés. Des stages sont organisés pour les vacances.
- **Les cours commencent aux heures indiqués. Il est donc demandé de venir 10 minutes avant de manière à être près à l'heure.**
- Vous avez la possibilité de vous entraîner aux heures de cours de Saint Pol de Léon à titre gratuit.

Contact :

- Professeur : Decourt Xavier BE et DEJEPS
- ☎ : 06 26 08 54 44 / @ : xav.decourt@gmail.com / Site internet : www.dojoplouescatais.fr