



JUDO-JUJITSU-PREPARATION PHYSIQUE-EVEIL ARTS MARTIAUX-HANDICAP



MARGURITTES



Saison 2016/2017

Mardi:

- 10h00/12h00 : Plateforme technique Ados-Adultes (Kata, perfectionnement technique Judo/Jujitsu.)
- 17h00/18h00 : 6/8 ans judo (2008/2009/2010)
- 18h00/19h00 : 9/12 ans judo (2004/2005/2006/2007)
- 19h00/20h15 : Ados-Adultes judo (2003 et avant)
- 20h15/21h00 : Ados-Adultes kata (2003 et avant)

Mercredi:

- 13h30/14h30 : 10/14 ans jujitsu (2002/2003/2004/2005/2006)
- 14h30/15h30 : Préparation physique (remise en forme à partir de 2004)

Jeudi:

- 17h00/17h45 : 4/5 ans éveil arts martiaux « judo » (2011/2012)
- 17h45/19h00 : 9/12 ans judo (2004/2005/2006/2007)
- 19h00/20h00 : Jujitsu traditionnel « Self-défense » et Fighting-system ados-adultes (combat avec protections)
- 20h00/21h00 : Ne waza dit brésilien « combat au sol » (À partir de 2001)

Vendredi:

- 17h00/17h45 : 4/5 ans éveil arts martiaux « judo » (2011/2012)
- 17h45/18h45 : 6/8 ans judo (2008/2009/2010)
- 18h45/19h45 : Préparation physique (remise en forme à partir de 2004)
- 19h45/21h00 : Ados-Adultes judo (À partir de 2003)

CARDIA FABRICE

06.29.79.76.47

Email : cardia.fabrice@gmail.com et judoclubmarguerittois@gmail.com

Site : www.cardia-gard-judo.com et judoclubmarguerittois.com