



**Tous sur Les TATAMIS
C'est la rentrée du judo !!!!**

Portes Ouvertes le Samedi 17 Septembre, salle de Chabanas

De 14h00 à 14h45 : pour les **2012-2011-2010-2009- 2008**

De 15h00 à 16h00 : pour les **2007-2006-2005** et jeunes nés avant

Il y aura un gouter et remise de cadeau après chaque séance pour le samedi



ENFANTS

LE LUNDI 17h30 à 18h30 : Pour les jeunes nés en 2012-2011-2010-2009- 2008 Séance Judo

LE MERCREDI 16h30 à 17h15 : Pour les jeunes nés en 2012-2011 Séance Judo

LE MERCREDI 17h15 à 18h15 : Pour les jeunes nés en 2010-2009-2008 Séance Judo

JEUNES

LE LUNDI 18h30 à 19h30 : Pour les jeunes nés en 2007-2006-2005 et jeunes nés Avant

LE MERCREDI 18h15 à 19h15 : Pour les jeunes nés en 2007-2006-2005 et jeunes nés Avant

ADULTES

LE LUNDI 19h30 à 20h30:

- Séance Loisirs Adultes et Ados: Self Défense, Renforcements Musculaires, Taïso, Étirements... "Sans Kimono"

LE LUNDI 20h30 à 21h30 : -"Nouveau cours "

Séance Actif Adultes et Ados: Combat libre Debout et Sol "Sans Kimono"

LE MERCREDI 19h15 à 20h15 :

- Séance Loisirs Adultes et Ados: Self Défense, Renforcements Musculaires, Taïso, Étirements... "Sans Kimono"

SENIORS

LUNDI : 16h00 à 17h00 "Nouveau cours"

- Séance Séniors et Adultes Renforcements Musculaires, Taïso, Étirements...

RENSEIGNEMENTS : La Présidente: **0616968340** ou Le Professeur : **0629419176**

Ou via notre page **Facebook : agpb Judo**