



# JUDO CLUB BAR SUR LOUP / GREOLIERES



## **NOUVEAUTE SEPTEMBRE 2023** **Mardi de 19h à 20h à Gréolières** **COURS ado et adultes de JUDO JUJITSU LOISIRS**

***BAR SUR LOUP dojo de la Passerelle***

*Reprise le 6 septembre*

**Judo enfants** : voir les horaires associés à l'âge au dos de la feuille

**Adultes et ados** :

Entraînement : *Lundi, Jeudi de 19 h 30 à 21 h (prépa à la compétition)*

Taïso (renforcement musculaire) : *Lundi de 18 h 30 à 19 h 30*

Taïso (mobilité stretching) : *Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30*

***GREOLIERES salle des associations***

*Reprise des cours le 5 septembre*

**Pour les petits (4 ans et 5 ans)** :

*Le mardi de 17 h à 18 h*

**Pour les plus grands** :

*Le mardi de 18 h à 19 h*

**PRÊT DE KIMONOS ET COURS D'ESSAI GRATUIT**

# HORAIRES ASSOCIES A L'AGE DE L'ENFANT

## Dojo de Bar sur Loup

Débutants nés en **2016, 2017, 2018, 2019** : *jeudi de 17h à 18h*

Nés en **2014, 2015, 2016** : *mercredi de 17h à 18h*

*et vendredi de 17h à 18h*

Nés en **2011, 2012, 2013** : *lundi de 17h à 18h*

*et mercredi de 16h à 17h*

Nés en **2006, 2007, 2008, 2009** et **2010** : *mercredi de 18h à 19h*

*et vendredi de 18h à 19h*

## PROFESSEURS

**Hervé Bétrancourt, diplômé d'état**

**Florian Ecard, diplômé d'état**

## Renseignements

**Hervé : 06 62 01 03 37 - Email : hb06@hotmail.fr**

**Florian : 06 49 98 89 87**

<https://www.judobarsurloup.com>

