

**Baby Judo** (pour une approche ludique du Judo, adaptée aux 4-5 ans)  
Né(e)s en 2013 et 2014  
Mardi de 17h à 18h  
ou bien mercredi de 15h45 à 16h45.

**Judo Enfants "Groupe 1"** (pour une initiation ludique et attractive au Judo, pour les 6-7 ans)  
Né(e)s en 2011 et 2012  
Mercredi de 16h45 à 17h45  
et samedi de 11h15 à 12h15.

**Judo Enfants "Groupe 2"** (initiation et perfectionnement pour les 8-9 ans)  
Né(e)s en 2009 et 2010  
Mardi de 18h à 19h et samedi de 11h15 à 12h15.

**Judo préadolescents** : initiation et perfectionnement pour les 10-13 ans  
Né(e)s en 2007 et 2008 : mercredi (17h45-19h) et vendredi (17h45-19h15).  
Né(e)s en 2005-2006 : mercredi & vendredi (+ séance le lundi pour les judokas "confirmés".  
> Nous consulter).

**Judo pour adolescents et adultes**  
Né(e)s en 2004 et avant : lundi (19h-20h30) – mercredi (19h-20h30) – vendredi (19h30-21h15).

**Jujitsu self-défense**  
(Art martial de défense pour tous niveaux)  
Né(e)s en 2004 et avant  
Mardi (19h15-20h45) + 1 entraînement complémentaire en Judo adultes par semaine.

**Taïso Cross-Training**  
(gym, entretien physique)  
(ni chutes, ni combats, ni coups portés !)  
Né(e)s en 2002 et avant  
Lundi (18h-19h) – jeudi (12h15-13h15).

## POINTS INFOS/INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2018-2019

**-Journée « Portes Ouvertes »**  
**Le samedi 1<sup>er</sup> septembre de 10h30 à 17h**

**APRÈS CES DATES,  
INSCRIPTIONS SUR PLACE  
AUX HEURES D'ENTRAÎNEMENT**

**« (voir planning ci-contre) »**

**AU « DOJO A-S MONDIÈRE » DE RIORGES**  
(situé au centre sportif Léo Lagrange)



**« DOJO ANNE-SOPHIE MONDIÈRE »  
À RIORGES**

# 250 m<sup>2</sup> de tapis !

### NOUS CONTACTER :

Secrétaire : 06.85.39.67.43

Enseignant : 06.13.50.28.82

**Facebook** : "Dojo Riorgois A.L. Charlieu Judo"

**Site internet** : [www.dojoriorgeois.com](http://www.dojoriorgeois.com)

**E-mail** : [dojoriorgeois@dojoriorgeois.com](mailto:dojoriorgeois@dojoriorgeois.com)

# DÈS 4 ANS ! À RIORGES

# JUDO JUJITSU TAÏSO **CROSS TRAINING**

Baby-Enfants-Adolescents-Adultes



## DOJO RIORGEAIS

Club officiel, affilié à la FFJDA

- Cours dirigés par **Christophe DEBATISSE**,  
Professeur Diplômé d'État Judo Jujitsu Taïso  
C.N. 3<sup>ème</sup> Dan

- Enseignement progressif et adapté par niveau

**Lieu** : « Dojo Anne-Sophie Mondière »  
(250 m<sup>2</sup> de tapis, espace musculation...)

**CENTRE SPORTIF LÉO LAGRANGE**  
Rue A. Ifflander  
42153 RIORGES