

Baby Judo (pour une approche ludique du Judo, adaptée aux 4-5 ans)
Né(e)s en 2014 et 2015
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 2012 et 2013
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 2010 et 2011
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 2008 et 2009 : mercredi (17h45-19h) et vendredi (17h45-19h15).
Né(e)s en 2006-2007 : mercredi & vendredi (+ séance le lundi pour les judokas "confirmés".
> Nous consulter).

Judo pour adolescents et adultes
Né(e)s en 2005 et avant : lundi (19h15-20h45) – mercredi (19h-20h30) – vendredi (19h30-21h15).

Jujitsu self-défense
(Art martial de défense pour tous niveaux)
Né(e)s en 2005 et avant
Mardi (19h15-20h45) + 1 entraînement complémentaire en Judo adultes par semaine.

Taïso Cross-Training
(Renforcement musculaire, cardio-training, étirements)
Né(e)s en 2003 et avant
Lundi (18h15-19h15) – jeudi (12h15-13h15).

INFOS/INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2019-2020

**-Journée « Portes Ouvertes »
Le samedi 31 août de 9h à 17h**

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

<< (voir planning ci-contre)

**AU « DOJO A-S MONDIÈRE » DE RIORGES
Centre Sportif Léo Lagrange
Rue Albrecht Ifflander
42153 RIORGES**



**« DOJO ANNE-SOPHIE MONDIÈRE »
À RIORGES 250 M² DE TATAMIS
2 séances d'essai offertes
Quelle que soit l'activité choisie**

NOUS CONTACTER :

Secrétaire : 06.85.39.67.43

Enseignant : 06.13.50.28.82

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

Site internet : www.dojoriorgois.com

E-mail : dojoriorgois@dojoriorgois.com

3 activités à Riorges !

JUDO

JUJITSU

CROSS-TRAINING (TAÏSO)

Baby-Enfants-Adolescents-Adultes



DOJO RIORGEOIS

Club officiel, Label FFJDA

**Séances animées par C. DEBATISSE,
Professeur Diplômé d'État & C.N. 3^{ème} Dan**

Lieu : CENTRE SPORTIF LÉO LAGRANGE
(Dojo de 250 m² de tapis, espace musculation...)
Rue Ifflander 42153 RIORGES