

**Baby Judo** (pour une approche ludique du Judo, adaptée aux 4-5 ans)  
Né(e)s en 2015 et 2016  
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 2013 et 2014  
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 2011 et 2012  
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 2009 et 2010 : mercredi (17h45-19h) et vendredi (17h45-19h15).  
Né(e)s en 2007-2008 : mercredi & vendredi (+ séance le lundi pour les judokas "confirmés".  
> Nous consulter).

**Judo pour adolescents et adultes**  
Né(e)s en 2006 et avant : lundi (19h15-20h45) – mercredi (19h-20h30) – vendredi (19h30-21h15).

**Jujitsu**  
(Art martial de défense pour tous niveaux)  
Né(e)s en 2006 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 2004 et avant  
Lundi (18h15-19h15) – jeudi (12h15-13h15).

**INFOS/INSCRIPTIONS  
POUR LA SAISON 2020-2021  
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 M<sup>2</sup> DE TATAMIS  
2 séances d'essai offertes  
Quelle que soit l'activité choisie**

**NOUS CONTACTER :**

Présidente : 06.76.82.44.08

Secrétaire : 07.61.61.45.97

Enseignant : 06.13.50.28.82

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

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

E-mail : [dojoriorgeois@dojoriorgeois.com](mailto:dojoriorgeois@dojoriorgeois.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<sup>ème</sup> Dan

Lieu : CENTRE SPORTIF LÉO LAGRANGE  
(Dojo de 250 m<sup>2</sup> de tapis, espace musculation...)  
**Rue Ifflander 42153 RIORGES**