



JUDO CLUB SOUMOULOU

SAISON 2024 - 2025

JUDO		
Mini-poussins	Nés en 2017 - 2018	Lundi et Jeudi 17h30 à 18h30
Poussins	Nés en 2015 - 2016	Mardi 17h30 à 18h30 Vendredi 18h00 à 19h00
Benjamins	Nés en 2013 - 2014	Lundi 18h30 à 19h30 Mercredi 17h30 à 18h30
Minimes	Nés en 2011 - 2012	Mardi et Jeudi 18h30 à 19h30
Compétiteurs (cadets, juniors, séniors)	Nés en 2010 et avant	Mardi et Jeudi 19h30 à 21h00
Judo Loisir	Adultes	Lundi 20h30 à 21h30
Katas	A partir de minimes	Mercredi 15h00 à 16h00

PPG & PILATES / YOGA		
PPG & Pilates	Nés en 2010 et avant	Mercredi 18h30 à 19h30
Yoga	Nés en 2010 et avant	Mercredi 9h00 à 10h00

COURS SENIORS		
Apprendre à tomber sans se faire mal		Mardi 9h30 à 10h30

BABY JUDO		
Baby	Nés en 2019	Mercredi 16h00 à 16h45
Mini-Baby	Nés en 2020 - 2021*	Mercredi 16h45 à 17h30

* Pour les enfants nés en 2021, l'équipe enseignante jugera si l'enfant est apte à intégrer le cours à l'issue de la séance d'essai.

TAÏSO		
Taïso	Nés en 2010 et avant	Lundi 19h30 à 20h30 Vendredi 9h30 à 10h30 Vendredi 19h00 à 20h00

JUJITSU		
Jujitsu	Nés en 2012 et avant	Mercredi 19h30 à 21h00

KRAV MAGA		
Krav Maga	Nés en 2011 et avant	Vendredi 20h00 à 21h30