



HORAIRES JUDO / JIJITSU - Saison 2018 - 2019

www.rs-judo.com

Reprise des cours le lundi 10 septembre 2018

Cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eveil 2015 - 3 ans (1 cours/semaine) Eveil			17h45/18h15			
Baby 2014 - 4 ans (1 cours/semaine) (cours 1)			17h00/17h45	ou		14h30/15h15
Baby 2013 - 5 ans (1 cours/semaine) (cours 2)			16h15/17h00			
Mini Poussins débutants 2012/2011 - 6/7 ans (cours 3)			13h15/14h15			13h30/14h30
Mini Poussins 2012/2011 - 6/7 ans Poussins 2010/2009 - 8/9 ans (cours 4)	17h30/18h30		14h15/15h15			
Mini Poussins 2 2011 7 ans Poussins 2010/2009 - 8/9 ans (cours 5)	18h30/19h30		15h15/16h15			
Poussins 2 2009 - 9 ans Benjamins 1 2008 - 10 ans (cours 6)		17h45/19h00		17h45/19h00		
Benjamins 2 2007 - 11 ans Minimes 2006/2005 (cours 7)			18h15/19h45		18h00/19h30	
Minimes, Cadets, Juniors, Seniors Vétérans			19h45/21h15		19h30/21h00	
Prépa. Physique / Cardio à partir de Minimes	19h30/20h30					
Jujitsu Fighting System à partir de Benjamins	20h15/21h30					15h15/16h30
Self Défense Féminin à partir de Minimes	20h15/21h30					15h15/16h30
Ne Waza, Katas						16h30/17h30

INSCRIPTIONS : Au dojo du Stade du Vieux Moulin, 5 rue de l'Etang d'Or Rambouillet → les mercredis 29/08, 05/09 de 16h30 à 18h30, le mercredi 12/09 de 14h30 à 18h30 et le samedi 08/09 lors du Forum des Associations Sportives au Stade du Vieux Moulin de 14h00 à 18h00.