



ASSOCIATION JUDO LOIRE MOLINA

JUDO - SELF-DEFENSE - TAISO

GYMNASSE DE MOLINA - IMPASSE FRANZ SCHUBERT - 42000 ST ETIENNE

Site : ajloiremolina.sportsregions.fr

06.07.74.82.12 - Mail : santelia.angelo@free.fr

Facebook : Association Judo Loire Saint Etienne Molina



**REPRISE
DES COURS**
Lundi 9 Septembre
aux horaires ci-après

Faites
autant de cours
que vous le souhaitez
pour le
même tarif !

NOUVEAU
Un cours de Taïso
Enfants 8-13 ans
le Mercredi
pour le même tarif !

Année de naissance	Age	Catégorie	DISCIPLINES ET HORAIRES					
			JUDO	JUDO	TAISO enfants	SELF-DEFENSE		
2016 2015 2014	4 5 6	DEBUTANTS	JUDO mercredi 9 h 30 – 10 h 30	JUDO vendredi 17 h 00 – 18 h 00				
2013 & 2012	7 8	MINI-POUSSINS	JUDO mercredi 10 h 30 – 11 h 30	JUDO vendredi 18 h 00 – 19 h 00				
2011 & 2010	9 10	POUSSINS	JUDO lundi 18 h 00 – 19 h 00	JUDO mercredi 14 h 00 -15 h 00				
2009 & 2008	11 12	BENJAMINS	JUDO mardi 17 h 30 – 19 h 00	JUDO jeudi 17 h 30 – 19 h 00	TAISO enfants mercredi 17 h 00 – 18 h 00	SELF-DEFENSE mercredi 15 h 30 – 16 h 30		
2007	13	MINIMES 1						
2006	14	MINIMES 2	JU-JITSU Self-défense	TAISO	TAISO	PREPARATION CEINTURE NOIRE JUDO JU-JITSU	JUDO	
2005	15	CADETS						
2004	16						mardi	jeudi
2003	17		lundi 19 h15 à 20 h 30	mercredi 19 h 00 à 20 h 00	vendredi 19 h15 à 20 h 30		19 h 15 à 20 h 30 Travail au sol	Travail debout
2002	18	JUNIORS						
2001	19					samedi 9 h30 11 h 15		
2000	20						20 h 30 à 20 h 45	
1999	21	SENIORS						MUSCULATION

柔道

POUR LES DEBUTANTS, DEUX COURS D'ESSAI SONT OFFERTS