

Action en faveur de l'aide à la pratique sportive des femmes

Afin de permettre aux mères de pratiquer une activité sportive sans surcharger leur emploi du temps, L'AST Judo leurs offre la possibilité de pratiquer:

le **TAÏSO** (remise en forme, assouplissements)
durant les cours de leurs enfants ET/OU le samedi

le **JU JITSU** (Activité de SELF DEFENSE) Mardi / Vendredi / Samedi

le **JUDO** (« Voie de la SOUPLESSE ») Mardi / Vendredi / Samedi

Cette « ACTION », soutenue par une subvention CDNS
sera mise en place en septembre 2016
pour la saison 2016 - 2017



Infos Saison 2016-2017

Action en faveur des femmes

**Cotisation
à - 50 %**

Pour les féminines
de + de 15 ans

Venez profiter de cours de
Taïso*

Pendant les cours des vos enfants

Venez vous renseigner au bureau !!!



*Taïso : remise en forme - assouplissements

SELON SON SOUHAIT . . . Pour « découvrir » et PRATIQUER

Chaque MAMAN choisit un ou deux créneaux de pratique pour le TAÏSO

PRIORITE au parent dont l'enfant « pratique » durant le cours choisi (MARDI / VENDREDI)

Chaque MAMAN choisit un ou deux créneaux de pratique pour le JUDO

Chaque MAMAN choisit un ou deux créneaux de pratique pour le JU JITSU

	Mardi	Vendredi	Samedi
TAÏSO	Initiation 17 H 30 – 18 H 15 Cours 1 18 H 15 – 19 h 15 Cours 2 19 H 15 – 20 h 15	BABY 17 H 30 – 18 H 15 Cours 1 18 H 15 – 19 h 15 Cours 2 19 H 15 – 20 h 15	Horaires à la carte 9 H 00 à 12 H 00
JUDO	Cours ADULTES 20 H 15 – 21 H 30	Cours ADULTES 20 H 15 – 21 H 30	
JU JITSU	Cours ADULTES 20 H 15 – 21 H 30	Cours ADULTES 20 H 15 – 21 H 30	

ENEZ vous renseigner au bureau !!!