



AST JUDO CHATEAUNEUF

SAISON 2019 - 2020

Répartition ET Âges des cours

COURS **CATEGORIE** **Nés EN** **JOURS et HORAIRES des cours** **Contenus**



Cours BABY

BABY

2015

Le VENDREDI
17 H 30 – 18 H 15

Apprentissages
généralisés



Cours INITIATION

INITIATION

2014

Le MARDI
17 H 30 – 18 H 15

H.T.F
Initiation guidée

Cours 1

Mini-Poussins
Mini-Poussines
Poussins
Poussines

2013
2012
2011
2010

Mardi ET Vendredi
18 H 15 – 19 H 15

H.T.F
Initiation à l'activité



Cours 2

Benjamins
Benjamines
Minimes
Minimes

2009
2008
2007
2006

Mardi ET Vendredi
19 H 15 – 20 H 15

H.T.F.

Compétitions

Selon gabarit

Cadets 1

2005



Cours ADOS/ADULTES

Cadets
Juniors
Séniors

2005 – 2004 - 2003
ET
AVANT

Mardi ET Vendredi
20 H 15 – 21 H 30

Self-défense

Grades



Cours JU JITSU

A partir
de Benjamins

2009
ET AVANT

Samedi
09 H 30 – 11 H 30

Loisirs

Taïso

TOUTE DEMANDE DE MODIFICATION DES REPARTITIONS DOIT ETRE « validée » par le professeur