



HORAIRES JUDO / JUJITSU - Saison 2019 - 2020

www.rs-judo.com

Reprise des cours le lundi 9 septembre 2019

Cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eveil 2016 - 3 ans (1 cours/semaine) Eveil			17h45/18h15			
Baby 2015 - 4 ans (1 cours/semaine) (cours 1)			17h00/17h45	ou		14h15/15h00
Baby 2014 - 5 ans (1 cours/semaine) (cours 2)			16h00/16h45			
Mini Poussins débutants 2013/2012 - 6/7 ans (cours 3)			14h00/15h00			13h15/14h15
Mini Poussins 2013/2012 - 6/7 ans Poussins 1 2011 - 8 ans (cours 4)	17h30/18h30		14h00/15h00			
Mini Poussins 2 2012 7 ans Poussins 1 2011 - 8 ans (cours 5)	18h30/19h30		15h00/16h00			
Poussins 2 2010 - 9 ans Benjamins 1 2009 - 10 ans (cours 6)		17h45/19h00		17h45/19h00		
Benjamins 2 2008 - 11 ans Minimes 2007/2006 (cours 7)			18h15/19h45		18h00/19h30	
Minimes, Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans			19h45/21h15		19h30/21h00	
Prépa. Physique / Cardio à partir de Minimes	19h30/20h45					
Jujitsu à partir de Minimes 2	20h30/22h00					
Ne Waza, Katas						15h00/16h30

***INSCRIPTIONS** : Au dojo du Stade du Vieux Moulin, 5 rue de l'Etang d'Or Rambouillet ➔ le mercredi 26/06 de 14h à 18h00, les mercredis 28/08 et 04/09 de 16h30 à 18h00, le mercredi 11/09 de 14h30 à 18h30*

Samedi 07/09 de 14h00 à 18h00 lors du Forum des Associations Sportives au Stade du Vieux Moulin