



## JUDO CLUB CENTRE VAR Saison 2022/2023

### HORAIRES ET LIEUX DES COURS DE JUDO

Les jours d'entraînement sont inter-changeables

	Année de Naiss	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
<b>BABY JUDO</b>	2016-2017-2018		Thoronet 16 h 45 à 17 h 30 Le Cannet 16 h45 à 17 h 30	Le Luc 16 h 00 à 16 h 45	Le Cannet 16 h 45 à 17 h 30	
<b>Pré POUSSINS POUSSINS 1</b>	2015-2014 1 an de judo ou débutant		Thoronet 17 h 30 à 18 h 30 Le Cannet 17 h 30 à 18 h 30	Le Luc 17 h 00 à 17 h 45	Le Cannet 17 h 30 à 18 h 30	
<b>POUSSINS 2 BENJAMINS</b>	2013-2012 2011-2010		Le Thoronet 18 h 30 à 19 h 30 Le Cannet 18 h 30 à 19 h 30	Le Luc 18 h 00 à 19 h 15	Le Cannet 18 h 30 à 19 h 30	
<b>ADO - ADULTES</b>	Débutants, Judo Travail technique, Taïso, Préparation Grades	Le Luc A partir de minimes Cours technique 19 h 00 à 21 h 00		Le Luc A partir de minimes Technique et randori 19 h 30 à 21 h 00		Le Luc Kata, préparation grades techniques 8 h 30 à 10 h 00
<b>BENJAMINS ADO - ADULTES</b>						Le Luc Cours techniques, prépa physique et Jujitsu débutants et confirmés 10 h 00 à 12 h 00

Adresses des  
Dojo

Le Luc  
Parking Carnot

Le Cannet  
Parc Pellegrin à  
côté de la mairie

Le Thoronet  
Salle polyvalente  
Grand Rue

Pour tous renseignements complémentaires: Tél: 06 11 98 66 79

Email :filerifranck@gmail.com Site : <http://judo-club-centre-var.ffjudo.com>

Facebook: judoclubcentrevar