



CORRESPONDANCES GROUPE / ANNEE DE NAISSANCE



REPRISE DES COURS 2024 / 2025

Groupe 3 : Lundi 2 septembre
Adultes : Mardi 3 septembre
Eveil Judo, Groupe 1 & 2 : Mercredi 4 septembre
Taïso : Samedi 7 septembre

GROUPES	AGES	ANNEE DE NAISSANCE
Eveil Judo	4/5 ans	2019/2020
1 ^{er} cours	6/7 ans	2017/2018
2 ^{ème} cours	8/9 ans	2015/2016
3 ^{ème} cours	10/12 ans	2012/2013/2014
Adultes	13 ans et +	2011 et avant
Taïso	14 ans et +	2010 et avant

A CHACUN SON ACTIVITE EN FONCTION DE SON AGE, DE SES CAPACITES, DE SES ENVIES...



L'EVEIL JUDO
(pour les 4 / 5 ans)
C'est l'éveil au Judo



LE JUDO « Voie de la Souplesse »
L'Amitié / Le Courage / La Sincérité
L'Honneur / La Modestie / Le Respect
Le Contrôle de Soi / La Politesse

LE TAÏSO « Préparation du Corps »
Pour le bien être, contre le stress, et pour une
préparation physique complète.
Sans aucun danger (pas de chute, pas de coup)



HORAIRES SAISON 2024 / 2025



GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
Eveil Judo ⁽¹⁾			14h00 à 15h00 ou 15h00 à 16h00		
1 ^{er} cours ⁽¹⁾			16h00 à 17h00	17h30 à 18h30	
2 ^{ème} cours ⁽¹⁾			17h00 à 18h15	18h30 à 19h45	
3 ^{ème} cours ⁽¹⁾	18h30 à 19h45		18h15 à 19h30		
Adultes ^{(2) (3)}		19h30 à 21h00	19h30 à 20h30	19h45 à 21h15	
Taïso ⁽²⁾					9h00 à 10h30

⁽¹⁾ : pas de cours pendant les vacances scolaires et été

⁽²⁾ : cours le vendredi et le samedi pendant les vacances scolaires (sauf été et Noël)

⁽³⁾ : Cours proposé d'octobre à mai le mercredi pour : Kata et entraînement compétition

RENSEIGNEMENTS

Dojo : 1, rue Joseph Poissonnier à GONDECOURT

Internet : <http://www.iudogondcourt.fr>

Email : contactiudogondcourt@gmail.com

Tél. : 06 50 63 02 96 (Fabien) ou 06 09 51 40 85 (Trésorier)

2 SEANCES D'ESSAIS SANS ENGAGEMENT AVEC PRÊT DE KIMONO



Suivez-nous sur
facebook