



JUDO

LA SAUSSAYE

BABY JUDO (2020/2021/2022)

Mardi

17h30/18h15

MINI-POUSSINS (2018/2019)

1 COURS DE JUDO PAR SEMAINE

Mardi

OU

Mercredi

18h30/19h30

14h/15h

POUSSINS (2016/2017)

2 COURS DE JUDO PAR SEMAINE

Mardi

OU

Mercredi

18h30/19h30

14h/15h

+ Vendredi

17h30/18h30

BENJAMINS (2014/2015)

2 COURS DE JUDO PAR SEMAINE

Mercredi

15h15/16h45

+ Vendredi

17h30/18h30

MINIMES (2012/2013)

3 COURS DE JUDO PAR SEMAINE

Mardi

19h30/21h

+ Mercredi

15h15/16h45

+ Vendredi

19h30/21h

CADETS, JUNIORS, SENIORS

(À PARTIR DE 2011)

2 COURS DE JUDO PAR SEMAINE

Mardi

19h30/21h

+ Vendredi

19h30/21h

SAINT PIERRE DU BOSGUÉRARD

BABY JUDO (2020/2021/2022)

Lundi

17h30/18h15

MINI-POUSSINS & POUSSINS

(2016 À 2019)

Lundi

18h30/19h30

LE BOSC DU THEIL

MINI-POUSSINS (2018/2019)

Mercredi

17h15/18h15

POUSSINS & BENJAMINS

(2014 À 2017)

Mercredi

18h15/19h15

+ Vendredi

18h45/19h45



LA SAUSSAYE

Activité physique, santé et bien-être, qui allie souplesse et renforcement musculaire avec du matériel fourni par le club, dans une ambiance très conviviale.

À PARTIR DE LA CATÉGORIE MINIME

(2013 ET AVANT)

Mercredi

19h/20h

+ Vendredi

18h30/19h30



Cette discipline est à l'origine des arts martiaux modernes, elle combine les techniques de projections, de contrôles et d'atémis (coups de pieds et poings). C'est une très bonne méthode de self défense.

À PARTIR DE LA CATÉGORIE POUSSINS POUR LES JUDOKAS (2017 ET AVANT) ET BENJAMINS POUR LES DÉBUTANTS (2015 ET AVANT)

POUSSINS & BENJAMINS

(2014 À 2017)

Jeudi

19h/20h

MINIMES, CADETS, JUNIORS, SENIORS

(À PARTIR DE 2013)

Mardi

19h30/21h

Jeudi

19h/20h30