



SENLIS

PETIT DÉJEUNER !



- ✓ OUVERT DÈS 7H30
- ✓ SERVICE À TABLE
- ✓ WI-FI

A1 SORTIE 8 - 68 AV. DU GÉNÉRAL DE GAULLE  
60300 SENLIS



Digiprog.

Préparation électronique moteurs  
www.digiprog.france.fr - contact@digiprogfrance.fr - 06 11 03 38 71



## COURS DE JUDO

### SECTION GALIPETTES

18 mois à 36 mois (Accompagné d'un parent)

Mercredi : \_\_\_\_\_ 11h00 à 11h45

Samedi : \_\_\_\_\_ 11h00 à 11h45

### BABY JUDO

5 ans à 6 ans

Lundi : \_\_\_\_\_ 18h30 à 19h30

Mercredi : \_\_\_\_\_ 09h00 à 10h00

Samedi : \_\_\_\_\_ 09h00 à 10h00

### ADO JUDO

10 ans à 14 ans

Mercredi : \_\_\_\_\_ 17h30 à 18h45

Vendredi : \_\_\_\_\_ 18h45 à 20h00

### SELF-DEFENSE

(JUJITSU & mélange d'arts martiaux)

Mardi : \_\_\_\_\_ 19h30 à 21h00

### GROUPE COMPÉTITION

plus de 10 ans

Samedi : \_\_\_\_\_ 10h30 à 12h00

### GROUPE TECHNIQUE EN AUTONOMIE

plus de 10 ans compétiteurs

Mercredi : \_\_\_\_\_ 16h30 à 17h30

Vendredi : \_\_\_\_\_ 20h00 à 21h15

### INITIATION JUDO

3 ans à 4 ans

Lundi : \_\_\_\_\_ 17h30 à 18h30

Mercredi : \_\_\_\_\_ 10h00 à 11h00

Samedi : \_\_\_\_\_ 10h00 à 11h00

### JEUNES JUDO

7 ans à 9 ans

Mercredi : \_\_\_\_\_ 15h00 à 16h30

Vendredi : \_\_\_\_\_ 17h30 à 18h45

### ADULTES DÉBUTANTS

Vendredi : \_\_\_\_\_ 20h00 à 21h15

### ADULTES CONFIRMÉS

Lundi : \_\_\_\_\_ 19h30 à 21h00

Mercredi : \_\_\_\_\_ 19h30 à 21h00

### KATA

préparation ceinture noire et dan

Mercredi : \_\_\_\_\_ 18h45 à 19h30

### CARDIO-TRAINING

Mercredi : \_\_\_\_\_ 18h45 à 19h30

L'UNESCO a déclaré le Judo comme meilleur sport initial pour former des enfants et des jeunes de 4 à 21 ans.



## COURS DE Judo

à partir de 18 mois



2018  
2019

### INSCRIPTIONS

au dojo : MERCREDI 5 SEPTEMBRE  
de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 18h30

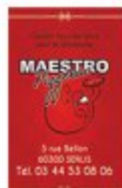
au FORUM des Associations de SENLIS :  
SAMEDI 8 SEPTEMBRE de 10h00 à 18h00

Reprise des cours : LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018

### INITIATION JUJITSU

(Mélange des Arts Martiaux)

Option JUDO au Bac - Cours de JUDO - ADULTES LOISIRS



COMPLEXE SPORTIF DES TROIS ARCHES  
DOJO - 30, avenue Eugène Gazeau - 60300 SENLIS  
Renseignements téléphoniques :  
06 62 07 53 49 - gssenlis.judo@wanadoo.fr - http://gssenlis-judo.fr

