



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

(JUIJITSU & 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

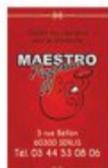
au FORUM des Associations de SENLIS :
SAMEDI 8 SEPTEMBRE de 10h00 à 18h00

Reprise des cours : LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018

INITIATION JUIJITSU

(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

