

# Judo JuJitsu Aïkido

saison 2018 / 2019

## ADULTES & ADOS

### Judo - JuJitsu - armes

mardi et jeudi

2000 et moins

2001 : mini jaune

2002 : mini jaune

2003 : mini verte

19h15 à 19h45

19h45 à 20h30

20h30 à 21h15

### Aïkido

lundi et mercredi

vendredi : 19h00 à 20h30 (bâton - sabre - matraque, couteau etc.)

## JEUNES

### Judo - JuJitsu - armes (bâton - sabre...)

Groupe 5

2001 jusqu'à jaune

2002 jusqu'à jaune

2003 (si verte : gr5 ou 6)

2004

2005

2006 mini. jaune/orange

mardi : 18h15 à 19h15 : Judo / JuJitsu  
19h15 à 19h45 : sol / atemi / armes

&

jeudi : 18h15 à 19h15 : Judo / JuJitsu  
19h15 à 19h45 : sol / atemi / armes

&

vendredi : 19h00 à 20h30 : un thème/semaine

## ENFANTS

### Judo

(2 fois par semaine)

Groupe 4

nés en 2006

(jusqu'à jaune/orange)

nés en 2007

nés en 2008

mercredi 15h00 à 16h15

et

vendredi 18h00 à 19h00

### Enfants

à partir de 7 ans

### Initiation au Judo et aux arts martiaux

(1 fois par semaine)

Groupe 3

nés en 2009

samedi 15h15 à 16h15

Groupe 2

nés en 2010

samedi 14h00 à 15h00

Groupe 1

nés en 2011

samedi 16h30 à 17h30

## DOJO du Complexe Léo Lagrange

adresse : USA Judo JuJitsu 56, rue Etienne Dolet - 94140 ALFORTVILLE

tel : 06-12-11-83-19

e-mail : herve.budo@orange.fr

site internet : www.gerardherve.org