



A.S. BONDY JUDO - Saison 2019/2020

Lieux de pratique Collège Jean-Zay - Entrée par la cour du collège
Dojo Maurice-Petitjean—135 avenue Henri Barbusse

Renseignements 06.58.59.05.05

Sites internet asbondy.com - asbondy-judo.com

JEAN ZAY		
LUNDI	De 17h40 à 18h30	6 - 7 ans
	De 18h30 à 19h30	8 - 9 ans
	De 19h30 à 20h30	10 - 11 ans
MERCREDI	De 16h30 à 17h30	6 - 7 ans
	De 17h30 à 18h30	8 - 9 ans
	De 18h30 à 19h30	10 - 11 ans
VENDREDI	De 17h45 à 18h30	Baby judo 4 - 5 ans
DOJO MAURICE PETITJEAN		
LUNDI	De 19h00 à 20h00 De 20h00 à 22h00	Taiso (gymnastique douce) - Entretien Kata Adultes et Débutants
MARDI & VENDREDI	De 17h30 à 18h30	Mini-Poussins(es) débutants(es) ou confirmés(es)
	De 18h30 à 20h00	Minimes Garçons et Filles
	De 20h00 à 22h00	Cadets - Juniors - Seniors Masculins et Féminins
MERCREDI	De 19h00 à 20h00	Taiso (gymnastique douce) - Entretien
	De 20h00 à 22h00	Loisir tout public (à partir de 13 ans, Femmes...)
JEUDI	De 19h00 à 20h00	Self Défense (Jujitsu) et Débutants
	De 20h00 à 22h00	Préparation physique pour tout public
MERCREDI & SAMEDI	De 14h00 à 15h00	Mini-Poussins(es) Débutants(es)
	De 15h00 à 16h00	Mini-Poussins(es) Confirmés(es)
	De 16h00 à 17h00	Poussins(es) Débutants(es)
	De 17h00 à 18h00	Poussins(es) Confirmés(es)
SAMEDI	De 18h00 à 19h00	Benjamins(es)
	De 10h00 à 10h45	Baby Judo
	De 10h45 à 11h30	Baby Judo
SAMEDI	De 11h30 à 12h15	Baby Judo
	De 10h00 à 12h00	Vétérans

CATÉGORIES	
Baby Judo	2014 - 2015
Mini-Poussin(e)	2012 - 2013
Poussin(e)	2010 - 2011
Benjamin(e)	2008 - 2009
Minime G & F	2006 - 2007
Cadet(te)	2003 - 2004 - 2005
Junior G & F	2000 - 2001 - 2002
Senior	1999 et avant