

# JUDO - JUJITSU

Et entretien physique pour adultes



Salle à l'étage du centre sportif TETELIN : Face au stade DEGOUVE ; entrée des joueurs coté bd du Général de Gaulle

↪ Le MERCREDI:

- BABY JUDO 4-5 ans: de 14h15 à 15h00
- JUDO 6-7-8 ans : de 15h00 à 16h00
- JUDO 9-10-11ans: de 16h00 à 17h00
- ENTRETIEN PHYSIQUE adultes de 17h15 à 18h15
- JUDO ADULTES & Ados : de 18h30 à 20h00

↪ Le SAMEDI:

- JUDO enfants cours commun : de 14h30 à 15h30
- SELF DEFENSE, JU-JITSU : de 15h45 à 17h15
- JUDO ADULTES Ados: de 17h30 à 19h00

## CENTRE SPORTIF MUNICIPAL TETELIN

Boulevard du général de Gaulle

Halle des sports (face au stade Degouve)

⇒ Enseignement par des professeurs diplômés d'Etat 4ème et 5ème Dan

⇒ Courriel : [racingclubarrasjudo@gmail.com](mailto:racingclubarrasjudo@gmail.com) et site <https://racingclubarrasjudo.ffjudo.com/>

*"Ne pas jeter sur la voie publique"*

*Imprimé par nos soins*