

Saison 2021-2022 :

Reprise des activités lundi 30 Août 2021

JUDO

Années de naissance	MERCREDI :	JEUDI :	VENDREDI :
Eveil-Judo 2016-2017		17h15-18h 18h-18h45	
2015 à 2012 (débutant)	15h-16h		18h-19h
2015 à 2012 (ceinture de couleur)	16h-17h15		18h-19h
2011 et avant (cours des grands)	17h15-18h30		20h15-21h30

SELF-DÉFENSE / JUJITSU

LE LUNDI de 18h30 à 19h45. *Cours avec Guy.*

BOXE LOISIR

BOXE ADO (2007 à 2011) : LE JEUDI de 18h00 à 19h15. *Cours avec Christian.*

BOXE ADULTE : LE JEUDI de 19h30 à 21h00. *Cours avec Christian.*

MUSCULATION et FITNESS

HORAIRES			
LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
FITNESS BOXE	REMISE EN FORME	TAÏSO (et Relaxation)	LATINO FIT
<i>Cours avec Christian</i>	<i>Cours avec Adriana</i>	<i>Cours avec Guillaume</i>	<i>Cours avec Adriana</i>
20h-21h15	18h30-19h30	19h-21h	19h-20h

RENSEIGNEMENTS :

Par e-mail : judopontdevaux@gmail.com

Page Facebook : Judo-Club Pontévallais – 01