

JUDO / TAÏSO / CARDIO - TRAINING

Dojo Pierre de Coubertin • Rue Gagarine • Wattignies • 06 60 47 09 68 • judo-wattignies.ffjudo.com



Judotaisowattignies



**2 COURS HEBDOMADAIRES
SPORT-SANTÉ**



JUDO / TAÏSO / CARDIO - TRAINING

Dojo Pierre de Coubertin • Rue Gagarine • Wattignies • 06 60 47 09 68 • judo-wattignies.ffjudo.com



Reprise des cours lundi 1^{er} septembre
Inscriptions dès le samedi 30 août (au dojo)
puis aux horaires de cours à partir du 1^{er} septembre

Jour	Horaires	Discipline
lundi	17h - 17h55 18h - 18h55 19h - 20h15	Judo 5-7 ans (de préférence 5-6 ans) Judo 5-7 ans (de préférence 6-7 ans) Taïso (cardio-training)
mardi	14h-30 - 15h45 17h - 17h55 18h - 18h55 19h - 20h 20h - 21h30	Sport-Santé* Judo 7-9 ans Judo 7-9 ans Judo 9-13 ans Judo Adultes / Ados
mercredi	10h00 - 10h50 11h00 - 11h55	Judo 3 ½ - 4 ½ ans Judo 5-7 ans
jeudi	14h30 - 15h45 17h - 17h55 18h - 18h55 19h - 20h00 20h - 21h30	Sport-Santé* Judo 7-9 ans Judo 7-9 ans Judo 9-13 ans Judo Adultes / Ados
samedi	9h30 - 10h15 10h30 - 11h45	Parents-enfants 2½ - 3½ Taïso (Fitness/Cardio-training)

Cours de Judo dès 2 ans ½

**2 séances
d'essai gratuites**

***Sport-Santé**

Activité physique adaptée à des fins de santé et de bien-être, en particulier public féminin et seniors désireux de se garder ou de se remettre en forme

Cours de Taïso (Fitness/cardio-training) dès 14 ans

Préparation physique générale qui permettra de : Tonifier, raffermir et dessiner ses muscles

- Brûler les graisses - Améliorer son endurance - Se sentir mieux dans son corps - Réduire son stress

Bonne ambiance assurée !

Aucune participation au cours avant d'avoir rendu un dossier **COMPLET**

(télécharger le dossier sur le site «judo-wattignies.ffjudo.com» ou le retirer lors des journées d'inscription)