



HORAIRES SPRIMONT JUDO TEAM SAISON 2015 -2016



LIEU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SPRIMONT Rue du centre, 115 4140 - Sprimont	18h00 – 19h00 <i>Baby judo</i> 4 à 6 ans	17h30 - 19h <i>- de 12 ans</i> Tachi waza 19h – 20h30 <i>+ de 17 ans</i> confirmés et débutants	18h00 - 19h30 <i>+ de 12 ans</i> Compétiteurs	17h30 – 19H00 <i>- de 12 ans</i> Ne waza	18h30 – 20h00 <i>+ de 12 ans</i> Compétiteurs
	19h00 – 20h30 Musculation <i>+ de 16 ans</i>		YOGA <i>+ de 16 ans</i> 18h30 à 19h30	19h00 - 20h30 <i>musculation</i> <i>+ de 16 ans</i>	
	20h00 – 21h30 <i>Remise en</i> <i>forme</i> <i>+ de 35 ans</i> <i>débutants</i>			19h00 - 20h30 <i>Cours technique</i> <i>+ de 12 ans</i>	

Responsable Judo : Frédéric Fontaine : GSM : 0496 428 998

E-mail : sprimontjudoteam@gmail.com

Site : www.sprimontjudoteam.com

