



Judo Club Charbonnières / La Tour de Salvagny 2026 - 2027

Pour tout âge du débutant au compétiteur (à partir de 3 ans, 2023)

JUDO / JUJITSU SELF DEFENSE

Professeurs **Diplômés d'état**,
spécialistes Judo, ayant
pratiqué à Haut niveau.

➤ Frédéric Colas, BEES 2^{ème} degré,

diplômé de L' I.N.S.E.P (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance)

Champion de France, Ancien International Français membre de l'équipe de France, Cadets, Juniors, Séniors

➤ Marie-Alexandra Althey, BPJEPS,

Championne de France, 5^{ème} au Championnat d'Europe

L'inscription permet la participation à tous les cours de la même tranche d'âge, et deux cours pour les Baby judo

Lundi

Mercredi

Vendredi

Eveil Judo

(2023/2022/2021)

17h15 à 18h

Charbonnières

Eveil judo

(2023/2022/2021)

16h45 à 17h30

La Tour de Salvagny

Eveil judo

(2023/2022/2021)

17h00 à 17h45

La Tour de Salvagny

Judo

(2020 à 2015)

18h à 19h00

Charbonnières

Judo

(2020 à 2015)

17h45 à 19h15

La Tour de Salvagny

Judo

(2020 à 2015)

18h à 19h15

La Tour de Salvagny

Judo Minimes (2014) à Adultes

19h30 à 21h00

La Tour de Salvagny

Judo / Jujitsu Minimes (2014) à Adultes

19h30 à 21h

La Tour de Salvagny

Judo / Jujitsu/ Minimes (2014) à Adultes

19h30 à 21h00

La Tour de Salvagny