



# JUDO - JUJITSU - SELF DÉFENSE

De 3 à 103 ans,  
débutez à tout âge !

Bon pour  
un essai gratuit  
sous présentation de ce flyer  
(avec prêt de kimono)

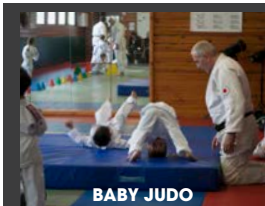


Avec des professeurs diplômés d'état

Ryokan Judo-club Lavour • 13 rue de la Mairie, 81500 LAVAUR

Renseignements & inscriptions :

Alexandre au 06.21.72.35.38 • [contact@ryokanjudolavour](mailto:contact@ryokanjudolavour)  
— [ryokanjudolavour.fr](http://ryokanjudolavour.fr) —



## PROGRAMME DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00						9h - 10h	9h - 10h
9h30						SELF DÉFENSE	Préparation musculaire*
10h00						10h - 11h BABY JUDO 4-5 ans (2013-2014)	10h15 - 12h15
10h30							Plateforme Technique*
11h00						11h - 12h30 JUJITSU Adultes	
11h30							
12h00							
12h30						12h30 - 13h15 <b>NOUVEAU</b> GYM D'ENTRETIEN**	
13h00							
14h00			14h - 15h JUDO 6-13 ans débutant				
14h30							
15h00			15h - 16h BABY JUDO 4-5 ans (2013-2014)				
15h30							
16h00			16h - 17h ÉVEIL JUDO 3 ans (2015)				
16h30							
17h00			17h - 18h JUJITSU ADOS 10-13 ans (2005-2008)				
17h30	17h30 - 19h Préparation Compétition	17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (2009-2012)	18h - 19h SELF DÉFENSE	17h30 - 19h Préparation Compétition	17h30 - 18h30 JUDO 6-9 ans (2009-2012)		
18h00		18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2005-2008)	19h - 20h Prépa. KATAS JUJITSU		18h30 - 19h30 JUDO 10-13 ans (2005-2008)		
18h30		19h30 - 20h15 Prépa. KATAS JUDO	20h - 21h30 JUJITSU Adultes		19h30 - 20h15 NE WAZA		
19h00		20h15 - 21h45 JUDO Adultes			20h15 - 21h45 JUDO Adultes		
19h30							
20h00							
20h30							
21h00							
21h30							

\* Le premier dimanche du mois

\*\* Garderie gratuite pour les jeunes enfants