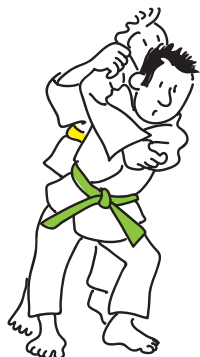




**HORAIRES
SAISON 2025-2026**



**BABY JUDO
3/5 ans**

mercredi
15H00 - 16H00

samedi
10H00 - 11H00



**JUDO
6/8 ans**



mardi
17H30 - 18H30

mercredi
14H00 - 15H00

vendredi
17H30 - 18H30

**JUDO
9/13 ans**

mardi
18H30 - 19H30

mercredi
14H00 - 15H00

vendredi
18H30 - 19H30

**JUDO
ADULTE**

mardi
19H30 - 21H45

vendredi
19H30 - 21H45



HORAIRES JU-JITSU

**JU-JITSU & SELF DÉFENSE
ADO. 9/14 ans**

mercredi
18H00 - 19H15

samedi
11H00 - 12H30

**JU-JITSU & SELF DÉFENSE
ADULTE**

mercredi
19H30 - 21H30

PRÉPA- RATIONS

KATAS & TECHNIQUE
(à partir de ceinture verte / minime)

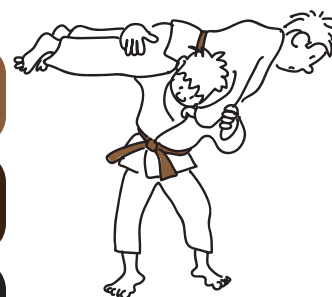
jeudi
17H30 - 20H30

**PRÉPA. COMPÉTITION
PRÉPA. GRADES**

dimanche
9H30 - 12H30

**PRÉPA. PHYSIQUE
EXAMENS PROF.**

mercredi
16H00 - 18H00



TAISO ADULTE
(Gymnastique japonaise
& remise en forme)

mercredi
11H00 - 12H00

samedi
9H00 - 10H00

LES PROFESSEURS & INTERVENANTS

Alexandre RUCEL BE2 / DESJEP - 7e Dan
Francis DOURNES 2e Dan
Didier LANCEPLAINE 2e Dan
Marie ASSALIT 2e Dan
Dominique BERGER 1er Dan
Pierre BONNAFOUS 1er Dan
Cédric LOUET 1er Dan
Frédéric PORTAL 1er Dan



Les séances et entraînements se dérouleront au

DOJO DE LAVAUR · Espace sportif Les Clauzades, route de Caraman · LAVAUR

06.21.72.35.38 · secretariat@ryokanjudolavaur.fr · www.ryokanjudolavaur.fr