

BABY JUDO 3/5 ans

mercredi
16H00 - 17H00

samedi
10H00 - 11H00



JUDO 6/8 ans



mardi
17H30 - 18H30

mercredi
15H00 - 16H00

vendredi
17H30 - 18H30

JUDO 9/13 ans

mardi
18H30 - 19H30

mercredi
14H00 - 15H00

vendredi
18H30 - 19H30

JUDO ADULTE

mardi
20H15 - 22H00

vendredi
20H15 - 22H00



HORAIRES JU-JITSU

JU-JITSU ADO (& SELF DEFENSE) 9/14 ans

mercredi
18H00 - 19H15

samedi
11H00 - 12H30

JU-JITSU ADULTE (& SELF DEFENSE)

mercredi
19H30 - 21H30

NOUVEAU JU-JITSU BRÉSILIEN

ADULTE

mardi
19H30 - 20H15

vendredi
19H30 - 20H15

dimanche
10H00 - 12H00

PRÉPA- RATIONS



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

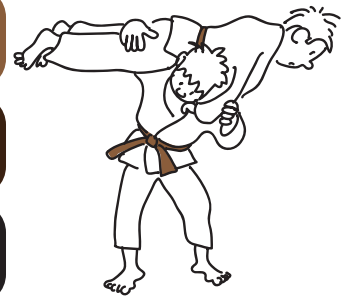
jeudi
17H30 - 20H30

RANDORIS PRÉPA. COMPÉTITIONS

dimanche
10H00 - 12H00

PRÉPA. GRADES EXAMENS PROF.

mercredi
17H00 - 18H00



TAISO ADULTE (Gymnastique japonaise & remise en forme)

mercredi
11H00 - 12H00

samedi
9H00 - 10H00

LES PROFESSEURS & INTERVENANTS

Alexandre RUCEL BE2 / DESJEP - 7e Dan
Thierry LA BARBERA 3e 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