



**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
(& NE WAZA)**

mardi
19H30 - 21H30

vendredi
19H30 - 21H30



**HORAIRES
JU-JITSU**

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

mercredi
18H00 - 19H15

samedi
11H00 - 12H30

JU-JITSU ADULTE
(& SELF DEFENSE)

mercredi
19H30 - 21H15

**PRÉPA-
RATIONS**

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

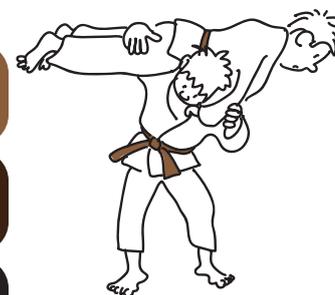
jeudi
17H30 - 20H30

**KATAS
PRÉPA. PHYSIQUE**

dimanche
9H30 - 12H30

**PRÉPA. PHYSIQUE
EXAMENS PROF.**

mercredi
16H00 - 18H00



TAISO ADULTE
(Gymnastique japonaise
& remise en forme)

NOUVEAU

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 1er 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