



Catégorie d'Age	Année de naissance	Jour	Horaires	n° de cours	volume d'entraînement
BébéGalipettes 1ère année	2022	samedi	9h00 à 9h45	1	1x45min
BébéGalipettes 2ème année	2021	samedi	9h45 à 10h30	2	1x45min
BabyJudo 1ère et 2e année	2019/2020	samedi	10h30 à 11h15	3	1x45min
ou					
BabyJudo 1ère et 2e année	2019/2020	samedi	11h15 à 12h00	4	1x45min
ou					
BabyJudo 1ère et 2e année	2019/2020	mercredi	10h30 à 11h15	5	1x45min
ou					
BabyJudo 1ère et 2e année	2019/2020	mercredi	11h15 à 12h00	6	1x45min
Pré-poussins 1&2 G1	2017/2018	mardi	17h00 à 18h00	7	2x1h
		vendredi		8	
ou					
Pré-poussins 1&2 G2	2017/2018	mercredi	13h30 à 14h30	9	2x1h
		samedi		10	
Poussins 1&2 G1	2015/2016	mercredi	14h30 à 15h30	11	2x1h
		samedi		12	
ou					
Poussins 1&2 G2	2015/2016	mercredi	15h30 à 16h30	13	2x1h
		samedi		14	
Benjamins 1&2	2013/2014	lundi	17h00 à 18h30	15	2x1h30
		jeudi		16	
Minimes 1&2	2011/2012	mardi	18h00 à 19h45	17	2x1h45
		vendredi		18	
Cadet(te)s/juniors/seniors JUDO	2010 et avant	mardi	19h45 à 21h30	19	2x1h45
		vendredi		20	
Cadet(te)s/juniors/seniors JUJITSU	2010 et avant	jeudi	18h30 à 20h00	21	2x1h30
		samedi	16h30 à 18h00	22	
Taïso: abdos/fessiers-cardio (cours uniquement réservé à un public féminin)	2010 et avant	samedi	18h à 19h00	23	1x1h
Cours Supplémentaire Technique	2014 et avant	mercredi	16h30 à 18h15	24	1x1h45

www.jkcnogent.net

Pour vous inscrire pour la saison 2024-2025, merci de flasher le QR CODE et remplir le formulaire.

Pour toute question

thierry.pridavok.jkcnogent@gmail.com

