

Saison 2025-2026

Cours de judo (loisirs et compétition), Ju-Jitsu et Taïso Entraînements : Christophe Barou, 6ème DAN

Reprise des cours mardi 2 septembre 2025

Cours d'essai gratuits

Dojo de FRANQUEVILLE SAINT PIERRE (place Marcel Ragot)

Mercredi: 14h00-14h45 Baby 1 (2021) et Baby 2 (2020)

14h45-15h45 Mini-poussins (2018 et 2019)

15h45-16h45 Poussins 1(2017)

16h45-17h45 Poussins 2 (2016) - Benjamins 1(2015)

17h45-19h00 Benjamins 2 (2014) - Minimes (2012 et 2013)

19h00-20h30 Cadets-Juniors-Seniors (2011 et avant)

20h30-21h45 Judo loisir adultes, adultes débutants

Vendredi: 16h45-17h45 Mini-poussins (2018 et 2019)

17h45-18h45 Ju-Jitsu Self défense Jeunes (2008 à 2013)

19h00-20h30 Cadets-Juniors-Seniors (2011 et avant)

20h30-21h45 Ju-Jitsu Self défense adultes

Samedi: 09h00-10h00 Taïso (adultes et plus de 16 ans)

10h00-10h45 Baby 1 (2021) 10h45-11h45 Baby 2 (2020)

11h45-12h45 Mini-poussins (2018 et 219)

13h45-14h45 Poussins 1(2017)

14h45-15h45 Poussins 2 (2016) - Benjamins 1(2015)

15h45-17h00 Benjamins 2 (2014) - Minimes (2012 et 2013)

17h00-18h00 Kata / renforcement musculaire (Benjamins à Seniors)

-:-:-:-:-:-

Dojo de YMARE (474 Grande Rue)

Mardi: 17h00-18h00 Mini-poussins (2018-2019)

17h00-17h45

18h00-19h00 Poussins (2016-2017)

19h00-20h15 Benjamins (2014 et 2015) - Minimes (2012 et 2013) 20h15-21h30 Ju-jitsu Self Défense jeunes (+16ans) et adultes

17h45-18h45 Mini-poussins (2019 et 2018) et poussins 1(2017)

18h45-20h00 Poussins 2 (2016) – Benjamins (2014 et 2015) - Minimes (2012 et 2013)

20h00-21h00 Judo adultes / renforcement musculaire

Baby (2020-2021)

Contact: 06.75.90.03.41 – jcpe76@gmail.com Facebook: https://www.facebook.com/JCPE76/

Instagram: jcpe76

Jeudi :

Site internet: http://jcplateau.wix.com/jcplateau

Ne pas jeter sur la voie publique