



La Frette sur seine-Judo

Judo

A partir de 4 ans (2020)

Directeur Technique
Christian PETOLLA
C.N. 7^{ème} Dan

DOJO dans la base de loisirs, sur les bords de seine

Site internet : lafrettejudo.com

Facebook : [@LaFrettesurseineJudo](https://www.facebook.com/LaFrettesurseineJudo)

 **07 66 05 50 76** (laissez un message)

Saison 2024-2025	JUDO natifs de 2020/2019	JUDO natifs de 2018/2017	JUDO natifs de 2016/2015	JUDO natifs de 2014/13/12	JUDO natifs de 2012 et avant	TAÏSO + Self-défense 2012 et avant
LUNDI						
MARDI		18h20 à 19h20	18h20 à 19h45	18h20 à 19h45	20h00 à 21h30	
MERCREDI	16h00 à 16h45	14h45 à 15h45	14h45 à 15h45	14h45 à 15h45		20h30 à 21h30
VENDREDI			18h20 à 19h45	18h20 à 19h45	20h00 à 21h30	
SAMEDI	10h30 à 11h15	11h30 à 12h30				16h30 à 18h30
DIMANCHE						

Renforcement musculaire, Cardio, Etirements

+ Self-défense

 Confiance en soi, Maîtrise, Auto-défense

A partir de 12 ans (2012)

Deux cours d'essai gratuits