



La Frette sur seine-Judo

Judo



A partir de 4 ans (2021)

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 2025-2026 | JUDO natifs de 2020/2021 | JUDO natifs de 2018/2019 | JUDO natifs de 2016/2017 | JUDO natifs de 2015/14/13 | JUDO natifs de 2013 et avant | TĀISO + Self-défense 2013 et avant |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| LUNDI | | | | | | 20h30 à 21h45 |
| 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 21h45 |
| VENDREDI | | | 18h20 à 19h45 | 18h20 à 19h45 | 20h00 à 21h30 | |
| SAMEDI | 10h30 à 11h15 | 11h30 à 12h30 | | | | |



Deux cours d'essai gratuits

Avec prêt d'un Judogi (kimono)

Directeur Technique : Christian PETOLLA, Ceinture Noire 7^{ème} Dan

Renforcement musculaire, Cardio, Étirements, Taïso + Self-défense

Confiance en soi, Maîtrise, Auto-défense

A partir de 12 ans (2013)

