



JUDO-JUJITSI-PREPARATION PHYSIQUE- EVEIL ARTS MARTIAUX-HANDICAP



VERS PONT DU GARD



Saison 2014/2015

## VERS PONT DU GARD

### Lundi:

- 17h15/18h00 : Eveil Judo (2009/2010)
- 18h00/19h00 : Judo enfants (2002 à 2005)
- 19h00/20h30 : Judo Ados-adultes (2001 et avant)
- 20h30/21h00 : Atelier Kata et préparation aux grades

### Mercredi:

- 15h45/16h30 : Eveil Judo (2009/2010)
- 16h45/17h45 : Judo 6/9 (2006 à 2008)
- 17h45/18h45 : Judo 10/14 (2000 à 2005)
- 18h45/20h00 : Taïso « Préparation du corps » Cuisses Abdos Fessiers (2002 et avant)
- 20h00/21h15 : Jujitsu traditionnel «Self-défense, Fighting-system, Ne waza dit brésilien (2002 et avant)

**CARDIA FABRICE**

**06.29.79.76.47**

[cardia.fabrice@gmail.com](mailto:cardia.fabrice@gmail.com)

[www.cardia-gard-judo.com](http://www.cardia-gard-judo.com)