Judo Club d'Arçonnay

Centre Culturel

Henri Gardien
7, rue des Sorbiers

72 610 ARCONNAY

JUDO-CLUB 72 ARÇONNAY

Reprise des cours

le vendredi 3 septembre

Renseignements :

Pierre-François HUBERT

Professeur 2ème dan

06 80 38 45 36

Site Internet :

judo-arconnay.ffjudo.com

Nouveauté adulte

Cours en 3 parties :

Renforcement musculaire

Judo self-défense (chute facultative)

Combat / étirement / retour au calme

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

cours mercredi

1er cours

10h00—11h00

(2012-2015)

2ème cours

11h00—11h45

(2016-2017)

cours vendredi

1er cours

17h00—17h45

(2016-2017)

2ème cours

17h45—18h45

(2013-2015)

3ème cours

18h45—19h45

(2010-2012)

Cours adultes

19h45—21h15

(2009-avant)

Débutants acceptés