



# JUDO CLUB DE HEM

INFORMATIONS POUR LA SAISON 2019-2020

## HORAIRES DES COURS DE JUDO – JU-JITSU – TAÏSO & SELF-DÉFENSE

**Judo** entraînements sous la direction de Monsieur Amar Hamdi - Professeur D.E. (5989133)

Judo Éveil	3 à 4 ans	<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Samedi	10h00 à 11h00
	4 à 5 ans	<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Samedi	11h00 à 12h00
	5 à 7 ans	<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Lundi et mercredi	17h15 à 18h15
	8 à 10 ans	<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Mardi et Jeudi	17h15 à 18h15
	5 à 13 ans	<i>Salle Marcel Pagnol</i>	Lundi et Vendredi	18h00 à 19h00
	10 à 13 ans	<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Mardi et Jeudi	18h15 à 19h15
Ados et Adultes		<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Lundi	19h30 à 21h00
		<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Mercredi	19h30 à 21h00
Compétition : à partir de Minimes		<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Mardi et Jeudi	19h30 à 21h00

## Taïso

Tout public	<i>Dojo Sylvianne Delbart</i>	Lundi	18h30 à 19h30
		Mercredi	18h30 à 19h30

## Ju-Jitsu

Ados et Adultes	<i>Salle Marcel Pagnol</i>	Vendredi	19h30 à 21h00
-----------------	----------------------------	----------	---------------

**Self-Défense** entraînements sous licence Karaté

Instructeur Jorge 6 à 13 ans	<i>Dojo Delbart</i>	Vendredi	18h15 à 19h15
Instructeur Jorge dès 10 ans	<i>Salle Marcel Pagnol</i>	Lundi	20h00 à 21h00
	<i>Site André Diligente</i>	Jeudi	18h30 à 20h00
Instructeur Jorge dès 14 ans	<i>Dojo Delbart</i>	Vendredi	19h30 à 21h00
Instructeur Rachid Seniors	<i>Salle Marcel Pagnol</i>	Lundi	17h00 à 18h00
	<i>Dojo Delbart</i>	Vendredi	17h15 à 18h15

## TARIFS

	Licence	Frais de dossier	Inscription
Judo	40 €	8 €	Cotisation : 150 € 2 <sup>ème</sup> enfant : 130 € 3 <sup>ème</sup> enfant : 110 €
Ju-Jitsu			
Self-défense	37 €		
Judo Éveil	–		
Taïso			
Option : 4€/mois par discipline supplémentaire			

☎ Monsieur GROSSEMY : 06 75 74 35 73	<b>Salle Marcel Pagnol</b> , rue Marcel Pagnol- 59510 HEM
☎ Professeur HAMDI : 06 11 64 43 38	<b>Dojo</b> , avenue Henri Dunant - 59510 HEM
☎ Monsieur DEHAUT : 03 20 83 53 77	<b>Site André Diligente</b> , rue Blaise Pascal – 59510 HEM