



TOUS AU DOJO !



**Au judo, je grandis, j'apprends, je m'éclate
et je me fais des amis !**

Inscriptions :

- Au Dojo d'Eloyes sur les horaires de cours à partir du mardi 8 septembre qui vous seront précisés sur Facebook ou au forum.
- Au Forum des Associations à Eloyes le 29 août de 9h à 13h
- Possibilité de 2 séances d'essai gratuites



Facebook : judo club Eloyes
HTTPS : /www.ffjudo.com

Adresse : 3 impasse des Chalets
88510 Eloyes
tel : 06 71 70 19 89



**Viens découvrir, et pratiquer une activité
adaptée à tous les âges**

- ✓ Le judo (babys, enfants, adultes)
- ✓ Le taïso - fitness (remise en forme et entretien physique)
- ✓ Le self-défense - JJB (judo sol)

Au Dojo d'Eloyes (3 Impasse des Chalets)

- **Nouveautés :** Dojo réaménagé, une enseignante supplémentaire avec Layla pour renforcer Clément et Ludo, du judo sol en nouvelle activité en complément du self-défense



Pour tout renseignement,
contacter le 06 71 70 19 89

Mardi :

17h00 – 18h00 : judo mini-poussins (6/7 ans)
 18h00 – 19h00 : judo poussins (8/9 ans)
 19h00 – 20h00 : judo ben/min/cadets/adultes (à partir de 10 ans)
 20h00 – 21h00 : taïso-fitness santé (tout public)

Mercredi :

17h45 – 18h30 : baby judo (4/5 ans)

Jeudi :

18h30 – 19h30 : judo ben/min (10/11/12/13 ans)
 19h30 – 20h30 : taïso-fitness cardio
 20h30 – 21h30 : judo sol-self défense (à partir de 14 ans)

Vendredi :

17h45 – 18h30 : baby judo 4/5 ans
 18h30 – 19h30 : judo mini-poussins et poussins (6/7/8/9 ans)
 19h30 – 21h00 : judo ado/adultes (à partir de 13 ans)

- Entraînements clubs partenaires : judo cadets/juniors/adultes
 ➔ Le mercredi au JC Remiremont de 19h45-21h30
 ➔ Le mercredi au JC d'Epinal de 19h30 – 21h30
- Taïso-fitness salariés sous convention entreprises :
 ➔ 12h15 – 13h00 en semaine

