

## Judo Jujitsu

### Où s'entraîner et se perfectionner en Ile de France

- **Perfectionnement technique JUDO** : le lundi midi de 12h à 13h30  
InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS – dojo Awazu

Cours de technique judo (ne waza, tachi waza, kata) dispensés à tour de rôle par Messieurs Awazu, Serge Feist, Patrick Vial.

Ouvert aux enseignants et aux ceintures noires ainsi qu'aux stagiaires inscrits aux formations BE les cours de P Vial et S Feist, sont organisés par l'IDF  
les cours de M Awazu, sont organisés par la ligue 75

Date	Intervenant	Date	Intervenant
27/09/10	S. FEIST	14/02/11	M AWAZU
04/10/10	P. VIAL	28/02/11	P. VIAL
11/10/10	M AWAZU	07/03/11	S. FEIST
18/10/10	S. FEIST	14/03/11	M AWAZU
08/11/10	M AWAZU	21/03/11	P. VIAL
15/11/10	P. VIAL	28/03/11	S. FEIST
22/11/10	S. FEIST	04/04/11	P. VIAL
29/11/10	P. VIAL	11/04/11	M AWAZU
6/12/10	S. FEIST	26/04/11	S. FEIST
13/12/10	M AWAZU	02/05/11	P. VIAL
3/01/11	P. VIAL	09/05/11	M AWAZU
10/01/11	M AWAZU	16/05/11	S. FEIST
17/01/11	S. FEIST	23/05/11	P. VIAL
24/01/11	P. VIAL	30/05/11	S. FEIST
31/01/11	S. FEIST	06/06/11	M AWAZU

- **Pôle espoir IDF** : Entraînements ouverts à tous – du lundi au jeudi de 17h à 19h  
Dojo Régional, 9 rue Albert Camus, 91220 BRETIGNY

- **Entraînements judo handivalides** : ouvert à tous à partir de 10 ans. De 14h à 16h  
InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS

**Mercredis : 15 décembre / 6 avril / 15 juin**

- **Entraînements féminins** :

**9 octobre** (17h30-19h30) : Entraînement féminin à la SACAMP (75 rue de l'Ourcq, 75019, Métro : Crimée ) avec Jane Bridge  
Evènement FB: <http://www.facebook.com/event.php?eid=159636600713786#!/event.php?eid=159636600713786>

**17 novembre** (19h30-21h30) : Entraînement féminin à l'Amicale Manin Sport (3-5 rue des lilas 75019, Métro: Pte des Lilas) avec Edith Ollivier.

- **Entraînements jujitsu** : perfectionnement des pratiquants, ouvert à tous les licenciés FFJDA  
Inj, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS,

de 20h à 21h30 ; les **14 octobre, 2 décembre 2010 et 27 janvier, 31 mars, 2 juin 2011**

- **INEF** : Entraînements ouverts à tous les judokas de niveau inter régional et plus  
Carte d'accès obligatoire - InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS

**PLANNING HEBDOMADAIRE I.J 2010/2011**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>7.00 à 9.00</b>		<b>7.00 à 9.00</b>		<b>7.00 à 9.00</b>
M PPG/TECH		M PPG/TECH		M PPG/TECH
	<b>10.30</b>	<b>11.00 à 13.00</b>		
	F TECH Dojo Awazu	F TECH Dojo Awazu		
<b>17.45 à 20.00</b>	<b>17.45 à 20.00</b>	<b>18.00 à 19.30</b>	<b>17.45 à 20.00</b>	
M grand Dojo	M/F grand Dojo	M/F Dojo Awazu	M grand Dojo	
F Dojo Awazu	<b>Randoris</b>	<b>TECH/TACT</b>	F Dojo Awazu	
<b>Randoris</b>			<b>Randoris</b>	