



# HORAIRES SAISON 2011-2012



Pour nous joindre :  
Tél. : 01.69.06.84.59. Lundi, mercredi, vendredi après 18 h  
Tél. : 01.69.06.24.44.  
E-mail : roger.villesaud@wanadoo.fr / site : <http://judorissois.free.fr>

## Dojo Jean-Luc Rougé:

JOUR	HEURES	JUDOKAS CONCERNES
LUNDI	18 h 30 - 20 h 00	Benjamins (2000-2001) et Minimes (1999)
MERCREDI	18 h 15 - 19 h 45	Benjamins (2000-2001) et Minimes (1999)
	19 h 45 - 21 h 30	Minimes (1998) à Adultes (JUDO) et JU-JITSU
VENDREDI	18 h 30 - 19 h 30	Poussins (2002) et Poussins (2003 minimum ceinture jaune)
	19 h 30 - 21 h 15	Minimes (1998) à Adultes (JUDO) et JU-JITSU
	9 h 30 - 11 h 30	Entraînements spéciaux
SAMEDI	14 h 00 - 15 h 00	Poussins (2003 ceinture blanche et blanche-jaune) et Mini-Poussins (2004)
	15 h 00 - 17 h 00	Cours spéciaux

## Dojo du Val de Ris (Stade Emile Gagneux):

JOUR	HEURES	JUDOKAS CONCERNES
MARDI	17 h 30 - 18 h 30	Mini-Poussins (2004), Mini-Poussins (2005 minimum ceinture blanche-2 bandes jaunes)
	18 h 30 - 19 h 30	Poussins (2002) et Poussins (2003 minimum ceinture jaune)
	19 h 30 - 20 h 30	Adultes TAIISO (gymnastique d'entretien physique et d'assouplissement section adultes masculins et féminines)
MERCREDI	17 h 30 - 18 h 30	Mini-Poussins (2005 débutants) et Poussinets (2006 débutants dernière année maternelle)
	18 h 30 - 19 h 30	Poussins (2003 ceinture blanche et blanche-jaune), Mini-Poussins (2004) et Mini-Poussins (2005 minimum ceinture blanche-2 bandes jaunes)
VENDREDI	17 h 30 - 18 h 30	Mini-Poussins (2005 débutants) et Poussinets (2006 débutants dernière année maternelle)
	18 h 45 - 19 h 45	Adultes TAIISO (section adultes masculins et féminines)

## Quels cours conviennent à votre enfant ?

Votre enfant est né en:	C'est sa 1 <sup>ère</sup> année de JUDO		C'est sa 2 <sup>ème</sup> année de JUDO	
	Cours possibles	DOJO	Cours possibles	DOJO
<b>2006</b> (1 cours par semaine)	Mercredi 17 h 30 - 18 h 30 ou Vendredi 17 h 30 - 18 h 30	Val de Ris Val de Ris		
<b>2005</b> (1 cours par semaine)	Mercredi 17 h 30 - 18 h 30 ou Vendredi 17 h 30 - 18 h 30	Val de Ris Val de Ris	Mardi 17 h 30 - 18 h 30 ou Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	Val de Ris Val de Ris
<b>2004</b> (2 cours par semaine)	Mardi 17 h 30 - 18 h 30 ou Mercredi 18 h 30 - 19 h 30 et Samedi 14 h 00 - 15 h 00	Val de Ris Val de Ris J-L Rougé	Mardi 17 h 30 - 18 h 30 ou Mercredi 18 h 30 - 19 h 30 et Samedi 14 h 00 - 15 h 00	Val de Ris Val de Ris J-L Rougé
<b>2003 ceinture blanche et blanche-jaune</b> (2 cours par semaine)	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30 et Samedi 14 h 00 - 15 h 00	Val de Ris J-L Rougé	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30 et Samedi 14 h 00 - 15 h 00	Val de Ris J-L Rougé
<b>2003 minimum ceinture jaune</b> (2 cours par semaine)			Mardi 18 h 30 - 19 h 30 et Vendredi 18 h 30 - 19 h 30	Val de Ris J-L Rougé
<b>2002</b> (2 cours par semaine)	Mardi 18 h 30 - 19 h 30 et Vendredi 18 h 30 - 19 h 30	Val de Ris J-L Rougé	Mardi 18 h 30 - 19 h 30 et Vendredi 18 h 30 - 19 h 30	Val de Ris J-L Rougé
<b>1999 - 2000 - 2001</b> (2 cours par semaine)	Lundi 18 h 30 - 20 h 00 et Mercredi 18 h 15 - 19 h 45	J-L Rougé J-L Rougé	Lundi 18 h 30 - 20 h 00 et Mercredi 18 h 15 - 19 h 45	J-L Rougé J-L Rougé
<b>1998 et avant</b> (2 cours par semaine)	Mercredi 19 h 45 - 21 h 30 et Vendredi 19 h 30 - 21 h 15	J-L Rougé J-L Rougé	Mercredi 19 h 45 - 21 h 30 et Vendredi 19 h 30 - 21 h 15	J-L Rougé J-L Rougé