



# Horaires des cours

## saison 2022-2023

**Dojo** - Salle Mendes France – 8 rue des vergers  
21800 Quetigny



LUNDI			
17h00 – 18h30	Mini-poussins	Poussins	Judo
18h30 – 20h00	Cadet et +	Minimes confirmés	
20h00 – 21h45	Adultes		

MARDI				
17h00 – 18h15	Eveil Judo			Judo
18h15 – 19h45	Poussin	Benjamin	Minimes	
19h45 – 21h00	Ados-Adultes			Sport bien-être & self-défense

MERCREDI				
10h00 – 11h15	Mini Poussins	Poussins	Judo	
11h15 – 12h15	Eveil Judo Spécifique			
14h00 – 15h30	Mini Poussins	Poussins		Eveil Judo





JEUDI			
17h30 – 18h30	Minimes	Cadets et +	Renfo - cardio
18h00 – 19h30	Minimes	Cadets et +	Spécifique
19h30 – 21h30	Adultes		Judo

VENDREDI				
17h00 – 18h00	Eveil Judo			Judo
18h00 – 19h15	Mini poussin	Poussins		
19h00 – 20h15	Poussins confirmés	Benjamins	Minimes	
20h15 – 22h00	Cadet et +			

SAMEDI		
9h00 – 10h15	Tout public	Spécifique Animations
10h15 - 11h45	Ados-Adultes	Taïso Santé & Bien être

Eveil Judo : 2017 2018 2019(spécifique)  
 Mini-poussin : 2015-2016    Poussin : 2013 2014  
 Benjamin : 2011 2012    Minime : 2009 2010  
 Cadet : 2006 2007 2008    Junior 2003 2004 2005  
 Senior : 2002 et avant

<b><u>Encadrement judo</u></b>	<b><u>Encadrement Self-Défense</u></b> Baptiste Fournier – DEJEPS – CN 3 <sup>ème</sup> Dan  Moniteur de Self-Défense
Patrick Trepost - BEES 2 – CN 7 <sup>ème</sup> Dan Cédric Gaudet - BEES 2 – CN 6 <sup>ème</sup> Dan Baptiste Fournier – DEJEPS – CN 3 <sup>ème</sup> Dan	<b><u>Encadrement Taïso</u></b> Gwenaëlle Leblan - BEES 1 – CN 4 <sup>ème</sup> Dan

 AS Quetigny JUDO  
 @quetigny.judo  
 quetigny.judo@gmail.com  
 quetigny-judo.ffjudo.com