



Avenir Sportif Charbonnières / La Tour de Salvagny 2023 - 2024



Pour tout âge du débutant au compétiteur (à partir de 3 ans, 2020)

JUDO / JUJITSU / Renforcement Musculaire, Cardio Taïso

**Professeurs Diplômés d'état,
spécialistes Judo, ayant pratiqué
à Haut niveau.**

➤ **Frédéric Colas, BEES 2^{ème} degré,
diplômé de L' I.N.S.E.P (Institut National du
Sport, de l'Expertise et de la Performance)**

**Champion de France, Ancien International
Français membre de l'équipe de France,
Cadets, Juniors, Séniors**

➤ **Marie-Alexandra Althey, BPJEPS,
Championne de France,
5^{ème} au Championnat d'Europe**

L'inscription permet la participation
à tous les cours de la même tranche d'âge, et
deux cours pour les Baby judo

	Lundi	Mercredi	Vendredi
	Horaires ajustables en fonction des inscrits	Eveil judo (2020/2019/2018) 17h à 17h45 La Tour de S	Eveil judo (2020/2019/2018) 17h00 à 18h00 La Tour de S
	Eveil Judo (2020/2019/2018) 17h15 à 18h Charbonnières	Judo (2017 à 2011) 17h45 à 19h15 La Tour de S	Judo (2017 à 2011) 18h00 à 19h30 La Tour de S
	Judo (2017 à 2011) 18h00 à 19h15 Charbonnières	Renforcement musculaire, cardio 19h00-20h15 Ados / Adultes Charbonnières	
	Judo Minimes (2010) à Adultes 19h15 à 20h45 Charbonnières	Judo / Jujitsu Minimes (2010) à Adultes 19h30 à 21h La Tour de S	Judo / Jujitsu Minimes (2010) à Adultes 19h30 à 21h00 La Tour de S

Renseignements : <http://judocharbolatour.e-monsite.com> ou judocharbolatour@gmail.com

Président 06 84 04 06 16 / **Prof** 06 38 51 53 62 / **Secrétaires** 06 74 45 66 01 / 06 99 69 89 14