



# Avenir Sportif Charbonnières / La Tour de Salvagny 2024 - 2025



Pour tout âge du débutant au compétiteur (à partir de 3 ans, 2021)

## JUDO / JUJITSU / Taïso

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

Horaires ajustables  
en fonction des  
inscrits

- **Frédéric Colas, BEES 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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
<b>Eveil Judo</b> (2021/2020/2019) 17h à 17h45 Charbonnières	<b>Eveil judo</b> (2021/2020/2019) 16h45 à 17h30 La Tour de S	<b>Eveil judo</b> (2021/2020/2019) 17h00 à 17h45 La Tour de S	
<b>Judo</b> (2018 à 2013) 17h45 à 19h00 Charbonnières	<b>Judo</b> (2018 à 2013) 17h30 à 19h00 La Tour de S	<b>Judo</b> (2018 à 2013) 17h45 à 19h15 La Tour de S	
<b>Judo Minimes (2012) à Adultes</b> 19h00 à 20h30 Charbonnières	<b>Judo / Jujitsu Minimes (2012) à Adultes</b> 19h15 à 20h45 La Tour de S	<b>Judo / Jujitsu/Taïso Minimes (2012) à Adultes</b> 19h15 à 21h00 La Tour de S	

**Renseignements :** <http://judocharbolatour.e-monsite.com> ou [judocharbolatour@gmail.com](mailto: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