



## Horaires des cours pour la saison 2023 / 2024

	JUDO	TAISO	SELF DEFENSE / JU-JITSU	
<b>Lundi</b>	17:00-18:00			Baby's et Mini-poussins débutants A partir de 4 ans révolus
	18:00-19:00			Poussins confirmés, Benjamins et Minimes
			19:00-20:00	Cadets , Juniors et Seniors
<b>Mercredi</b>	16:15-17:00			Baby's et Mini-poussins débutants A partir de 4 ans révolus
	17:00-18:00			Poussins confirmés, Benjamins et Minimes
	18:00-19:15			Cadets , Juniors et Seniors
		19:15-20:30		Cadets , Juniors et Seniors A partir de 15 ans
<b>Vendredi</b>	17:00-18:00			Baby's et Mini-poussins débutants A partir de 4 ans révolus
	18:00-19:00			Mini-poussins confirmés et Poussins débutants
	19:00-20:00			Poussins confirmés, Benjamins et Minimes
	20:00-21:30			Cadets , Juniors et Seniors

Prévoir une bouteille d'eau pour les cours

Baby's : (2018-2019)	nés en 2018 => 5 ans en 2023 - nés en 2019 => 4 ans en 2023
Mini-poussins : (2016-2017)	nés en 2016 => 7 ans en 2023 - nés en 2017 => 6 ans en 2023
Poussins : (2014-2015)	nés en 2014 => 9 ans en 2023 - nés en 2015 => 8 ans en 2023
Benjamins : (2012-2013)	nés en 2012 => 11 ans en 2023 - nés en 2013 => 10 ans en 2023
Minimes : (2010-2011)	nés en 2010 => 13 ans en 2023 - nés en 2011 => 12 ans en 2023
Cadets : (2007 à 2009)	nés en 2007 => 16 ans en 2023 - nés en 2008 => 15 ans en 2023 - nés en 2009 => 14 ans en 2023 - nés en 2009 => 14 ans en 2023
Juniors (2004 à 2006)	nés en 2004 => 19 ans en 2023 - nés en 2005 => 18 ans en 2023 - nés en 2006 => 17 ans en 2023 - nés en 2006 => 17 ans en 2023
Seniors : (2003 et avant)	nés en 2003 et avant => 20 ans en 2023 ou plus



[Le site du Judos'q](#)



[La page Facebook du Judos'q](#)