



La Frette sur seine-Judo

Judo

Directeur Technique
Christian PETOLLA
C.N. 6^{ème} Dan

DOJO dans la base de loisirs, sur les bords de seine

Site internet : lafrettejudo.com Facebook : [@LaFrettesurseineJudo](https://www.facebook.com/LaFrettesurseineJudo)

 **07 66 05 50 76** (laissez un message)

Saison 2021-2022	JUDO natifs de 2018/2017	JUDO natifs de 2016/2015	JUDO natifs de 2014/2013	JUDO natifs de 2012/11/10	JUDO natifs de 2010 et avant	TAÏSO + Self-défense 2010 et avant
LUNDI						20h30 à 22h00
MARDI		18h20 à 19h20	18h20 à 19h45	18h20 à 19h45	20h00 à 21h30	
MERCREDI	16h00 à 16h45	14h45 à 15h45	14h45 à 15h45	14h45 à 15h45		20h30 à 22h00
VENDREDI			18h20 à 19h45	18h20 à 19h45	20h00 à 21h30	
SAMEDI	10h30 à 11h15	11h30 à 12h30			P.P.G. 15h30	
DIMANCHE					P.P.G. 15h30	

Renforcement musculaire Assouplissements, Cardio

+ Self-défense Confiance en soi, Maîtrise, Auto-défense

Deux cours d'essai gratuits