

NOUVEAU à EGRISSELLES LE BOCAGE

A partir du Mercredi 12 Septembre 2018



JUDO



Salle des fêtes D'Egriselles le bocage	MERCREDI	VENDREDI
Eveil 2013/2014	15h30/16h30	17h45/18h45
Pré poussin 2011/2012	16h45/17h45	18h45/19h45
Poussin 2009/2010	16h45/17h45	18h45/19h45
Benjamin 2007/2008	16h45/17h45	18h45/19h45
Minime 2005/2006	16h45/17h45	18h45/19h45
Cadet 2002/2003/2004	16h45/17h45	18h45/19h45
Juniors 1999/2000/2001	16h45/17h45	18h45/19h45
Séniors 1998 et avant	16h45/17h45	18h45/19h45

Taïso

Gymnastique et Renforcement Musculaire

LE MERCREDI

de 18h30 à 19h30

Salle des fêtes d'Egriselles

Les exercices de Taïso sont très variés et dispensés dans la bonne humeur et la convivialité.

Des exercices spécifiques et progressifs :

- renforcement musculaire
- étirement et relaxation
- activité sportive adaptée pour tous
- absence de compétition
- cour dispensé sur des tatamis en tenue de sport

1ère séance gratuite

NOUVEAU à EGRISSELLES LE BOCAGE

A partir du Mercredi 12 Septembre 2018



JUDO



Salle des fêtes D'Egriselles le bocage	MERCREDI	VENDREDI
Eveil 2013/2014	15h30/16h30	17h45/18h45
Pré poussin 2011/2012	16h45/17h45	18h45/19h45
Poussin 2009/2010	16h45/17h45	18h45/19h45
Benjamin 2007/2008	16h45/17h45	18h45/19h45
Minime 2005/2006	16h45/17h45	18h45/19h45
Cadet 2002/2003/2004	16h45/17h45	18h45/19h45
Juniors 1999/2000/2001	16h45/17h45	18h45/19h45
Séniors 1998 et avant	16h45/17h45	18h45/19h45

Gymnastique et Renforcement Musculaire

LE MERCREDI

de 18h30 à 19h30

Salle des fêtes d'Egriselles

Les exercices de Taïso sont très variés et dispensés dans la bonne humeur et la convivialité.

Des exercices spécifiques et progressifs :

- renforcement musculaire
- étirement et relaxation
- activité sportive adaptée pour tous
- absence de compétition
- cour dispensé sur des tatamis en tenue de sport

1ère séance gratuite

Enseignant :

Laurent Crost, 6ème Dan

Assistant en formation CFEB :

Thierry Goblet, 1er Dan

Assistante :

Cindy Berlot



Renseignements

Cindy : 06.52.08.21.49

cindy.rottier@yahoo.fr

Enseignant :

Laurent Crost, 6ème Dan

Assistant en formation CFEB :

Thierry Goblet, 1er Dan

Assistante :

Cindy Berlot



Renseignements

Cindy : 06.52.08.21.49

cindy.rottier@yahoo.fr

NOUVEAU à EGRISSELLES LE BOCAGE

A partir du Mercredi 12 Septembre 2018



JUDO



Salle des fêtes D'Egriselles le bocage	MERCREDI	VENDREDI
Eveil 2013/2014	15h30/16h30	17h45/18h45
Pré poussin 2011/2012	16h45/17h45	18h45/19h45
Poussin 2009/2010	16h45/17h45	18h45/19h45
Benjamin 2007/2008	16h45/17h45	18h45/19h45
Minime 2005/2006	16h45/17h45	18h45/19h45
Cadet 2002/2003/2004	16h45/17h45	18h45/19h45
Juniors 1999/2000/2001	16h45/17h45	18h45/19h45
Séniors 1998 et avant	16h45/17h45	18h45/19h45

Taïso

Gymnastique et Renforcement Musculaire

LE MERCREDI

de 18h30 à 19h30

Salle des fêtes d'Egriselles

Les exercices de Taïso sont très variés et dispensés dans la bonne humeur et la convivialité.

Des exercices spécifiques et progressifs :

- renforcement musculaire
- étirement et relaxation
- activité sportive adaptée pour tous
- absence de compétition
- cour dispensé sur des tatamis en tenue de sport

1ère séance gratuite

NOUVEAU à EGRISSELLES LE BOCAGE

A partir du Mercredi 12 Septembre 2018



JUDO



Salle des fêtes D'Egriselles le bocage	MERCREDI	VENDREDI
Eveil 2013/2014	15h30/16h30	17h45/18h45
Pré poussin 2011/2012	16h45/17h45	18h45/19h45
Poussin 2009/2010	16h45/17h45	18h45/19h45
Benjamin 2007/2008	16h45/17h45	18h45/19h45
Minime 2005/2006	16h45/17h45	18h45/19h45
Cadet 2002/2003/2004	16h45/17h45	18h45/19h45
Juniors 1999/2000/2001	16h45/17h45	18h45/19h45
Séniors 1998 et avant	16h45/17h45	18h45/19h45

Gymnastique et Renforcement Musculaire

LE MERCREDI

de 18h30 à 19h30

Salle des fêtes d'Egriselles

Les exercices de Taïso sont très variés et dispensés dans la bonne humeur et la convivialité.

Des exercices spécifiques et progressifs :

- renforcement musculaire
- étirement et relaxation
- activité sportive adaptée pour tous
- absence de compétition
- cour dispensé sur des tatamis en tenue de sport

1ère séance gratuite

Enseignant :

Laurent Crost, 6ème Dan

Assistant en formation CFEB :

Thierry Goblet, 1er Dan

Assistante :

Cindy Berlot



Renseignements

Cindy : 06.52.08.21.49

cindy.rottier@yahoo.fr

Enseignant :

Laurent Crost, 6ème Dan

Assistant en formation CFEB :

Thierry Goblet, 1er Dan

Assistante :

Cindy Berlot



Renseignements

Cindy : 06.52.08.21.49

cindy.rottier@yahoo.fr