# NOUVEAU à EGRISELLES LE BOCAGE





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	16h45/17h45	18h45/19h45

## **TAISO**

#### Gymnastiaue 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



Laurent Crost, 6ème Dan

Assistant en formation CFEB:

Thierry Goblet, 1er Dan

Assistante:

Enseignant:

avant

Cindy Berlot





Cindy: 06.52.08.21.49

cindy.rottier@yahoo.fr

### NOUVEAU à EGRISELLES LE BOCAGE



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

1ère séance gratuite

#### Enseignant:

1998 et

avant

Laurent Crost, 6ème Dan

Assistant en formation CFEB :

Thierry Goblet, 1er Dan

Assistante:

Cindy Berlot

Salle des fêtes

bocage

2013/2014

Pré poussin

2011/2012

2009/2010

Beniamin

2007/2008

2005/2006

2002/2003/ 2004

1999/2000/ 2001

Minime

Cadet

Juniors

Séniors

1998 et avant

Poussin

Eveil





Cindy: 06 52 08 21 49

cindy.rottier@yahoo.fr

# NOUVEAU à EGRISELLES LE BOCAGE A partir du Mercredi 12 Septembre 2018



Salle des fêtes

bocage

2013/2014 Pré poussin

2011/2012

2009/2010

Benjamin

2007/2008

2005/2006

2002/2003/ 2004

1999/2000/ 2001

Minime

Cadet

Juniors

Séniors

1998 et

avant

Poussin

Eveil

### **JUDO**

MERCREDI

15h30/16h30

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45



VENDREDI

17h45/18h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

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

# NOUVEAU à EGRISELLES LE BOCAGE



MERCREDI

15h30/16h30

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45

16h45/17h45



VENDREDI

17h45/18h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

18h45/19h45

iviercreai 1	123	,

T	Ά	ï	50	

### 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