

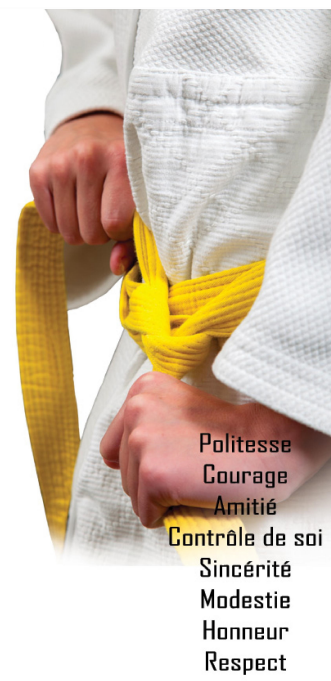
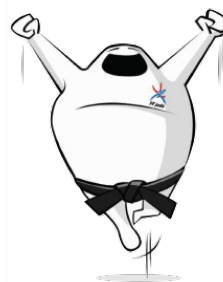


JUDO

ESC TERGNIER



柔道



Politesse
Courage
Amitié
Contrôle de soi
Sincérité
Modestie
Honneur
Respect

Venez pratiquer le Judo !

Au dojo départemental

Rue André Huart 02700 TERGNIER

Tous les cours sont encadrés par :

Mathieu LANGROGNET 4ème Dan

Kévin HANOCQ 2ème Dan

Assistés de :

Rodrig LEFEBVRE 2ème Dan

Franck ANDRZEJEWSKI 1er Dan

Léa PERRENOUD 1er Dan

3 ESSAIS GRATUITS

- Tarifs famille (moins 8 euros à partir de 2 personnes).
- Coupons Sport
- Chèques vacances

Contact et renseignements :

Mail : esctjudo02700@gmail.com

Tél : **07 67 42 68 78**

Facebook : [@ESCTERGNIERJUDO](https://www.facebook.com/ESCTERGNIERJUDO)

Site internet : <https://esctergnierjudo.ffjudo.com>

HORAIRES DES COURS ET TARIFS SAISON 2021/2022

LUNDI		
17h45 - 18h30	Cours Éveil judo	2016 - 2017
18h30 - 19h30	Cours Poussin(e)s Benjamin(e)s	2012 - 2013 2010 - 2011
19h30 - 20h30	Cours Technique adultes	2010 et avant
MARDI		
18h30 - 19h30	Cours Pré-poussin(e)s	2014 - 2015
	Cours Taïso	16 ans et +
19h30 - 21h00	Préparation Physique (45min)	2010 et avant
	Judo Compétition (45 min)	
JEUDI		
18h00- 19h00	Cours Poussin(e)s Benjamin(e)s	2012 - 2013 2010 - 2011
19h00 - 20h00	Préparation Physique (30 min)	2010 et avant
	Judo randoris (30 min)	
20h00 -21h00	Cours Kata	2009 et avant
VENDREDI		
18h00 - 19h00	Cours Pré-poussin(e)s	2014 - 2015
	Cours Parents/Enfants	À partir de 18 mois
19h00 - 20h30	Cours adultes	2010 et avant

TARIFS				
Éveil Judo	Pré-poussins Poussins	Benjamins à adultes	Taïso/PPG	Formule Parents/Enfants
Licence : 40 € Cotisation : 70 €	Licence : 40 € Cotisation : 90 €	Licence : 40 € Cotisation : 100€	Licence : 40 € Cotisation : 70 €	Licence : 80 € Cotisation : 30 €
110 €	130 €	140 €	110 €	110 €