



HORAIRES

DOJO DE LAUSANNE

DÈS JANVIER 2024



Il est possible de suivre plusieurs cours adaptés au niveau du pratiquant – renseignez-vous auprès des enseignants.

LUNDI

15:00 - 15:45	Baby judo (moins de 6 ans)
16:30 - 17:30	Judo enfants, ceinture jaune
17:30 - 19:00	Judo enfants, dès ceinture orange
19:00 - 19:30	Kata, dès ceinture verte
19:30 - 21:00	Judo compétition, dès 14 ans et adultes avancés

MARDI

16:30 - 17:30	Judo enfants, ceinture blanche, dès 6 ans
17:30 - 18:30	Judo enfants, dès ceinture jaune et orange
18:30 - 19:30	Judo enfants, dès ceinture verte
19:30 - 21:00	Judo technique, dès 14 ans et adultes général

MERCREDI

15:00 - 16:00	Judo enfants, ceinture blanche, dès 6 ans
16:00 - 17:00	Judo enfants, ceinture jaune
17:00 - 18:00	Judo enfants, dès ceinture orange
18:00 - 19:00	Judo enfants compétiteurs, dès ceinture orange
19:00 - 20:30	Judo compétition, dès 14 ans et adultes : randori, uchi komi

JEUDI

16:30 - 17:30	Judo enfants, ceinture blanche, dès 6 ans
17:30 - 18:30	Judo enfants, dès ceinture jaune et orange
18:30 - 19:30	Judo enfants, dès ceinture verte
19:30 - 21:00	Judo technique, dès 14 ans et adultes général

VENDREDI

16:30 - 17:30	Judo enfants, ceinture blanche, dès 6 ans
17:30 - 18:30	Judo enfants, dès ceinture jaune
18:30 - 19:00	Kata, dès ceinture verte
19:00 - 21:00	Judo jeunes, dès 14 ans et adultes avancés

DIMANCHE

9:30 - 11:30	Entraînement libre, s'inscrire au préalable sur le site internet
--------------	--

Co-Présidents : Arnaud Vernay et Michael Crottaz-Schneiter

Responsable de l'enseignement : Me Tatsuto Shima, 5ème Dan Judo, diplômé de l'Université de Tsukuba, Ibaraki, Japon, Professeur de Judo avec Brevet Fédéral

Accueil et secrétariat : Dominique Glauser

Horaire du secrétariat : Merci de consulter le site internet