



# SAISON 2021-2022



01 69 06 84 59 (lundi-mercredi-vendredi après 18h) ou 01 69 06 24 44 (en journée)



[judo.usro@gmail.com](mailto:judo.usro@gmail.com) ou [roger.villessaud@wanadoo.fr](mailto:roger.villessaud@wanadoo.fr)



USRO - Judo



<http://judorissois.blogspot.fr>

Plusieurs jours/créneaux (1, 2 ou 3 fois par semaine) pour répondre à vos besoins et disponibilités.

Dojo Jean-Luc ROUGÉ		Catégorie	Vous êtes né en :	Dojo Stade Emile GAGNEUX	
Samedi 9h30 - 10h15		Baby Judo	2017	Mercredi 17h30 - 18h30	
Mardi 17h45 - 18h45 Samedi 10h15 - 11h00		Poussinet(te)s	2016	Mercredi 17h30 - 18h30 Jeudi 17h45 - 18h45	
Mardi 17h45 - 18h45 Mercredi 17h00 - 18h00 Samedi 11h00 - 12h00		Mini-Poussin(e)s	2015 débutants	Mercredi 18h30 - 19h30 Jeudi 17h45 - 18h45	
Mardi 18h45 - 19h45 Mercredi 17h00 - 18h00 Samedi 11h00 - 12h00			2014 - 2015 confirmés	Mercredi 18h30 - 19h30 Jeudi 18h45 - 19h45	
Mardi 18h45 - 19h45 Mercredi 18h00 - 19h00 Samedi 11h00 - 12h00		Poussin(e)s	2012 - 2013	Jeudi 18h45 - 19h45	
Lundi 18h15 - 19h45 Mercredi 19h00 - 20h00 Vendredi 18h15 - 19h45		Benjamin(e)s	2010 - 2011		
		Minimes	2008 - 2009		
Mercredi 20h00 - 21h30 Vendredi 20h00 - 21h45		JUDO ADOS-ADULTES Cadet(te)s, Juniors Seniors, Vétérans		A partir de 2007	
Mardi 19h45 - 20h45		TAÏSO	A partir de 2006	Dojo Stade Emile GAGNEUX 0, rue Albert DEMY (N7)	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	MERCREDI	JEUDI	
	JP	JP	JP & Stéph. (20h)	JP & Stéphane	JP & Stéphane	Stéphane	Stéphane	
17h					9h	17h		
15			Mini-Poussins (2014-2015)		15	15		
30					30	30		
45					45	45		
18h		Poussinets (2016)			10h	18h	Poussinets (2016)	
15			Poussins (2012-2013)		15	15		
30	Benjamins (2010-2011)	Mini-Poussins (2015 débutants)		Benjamins (2010-2011)	30	30	Mini-Poussins (2015 débutants)	
45					45	45		
19h		Mini-Poussins (2014 - 2015 confirmés)			11h	19h	Mini-Poussins (2014-2015)	
15	Minimes (2008-2009)		Benjamins (2010-2011)	Minimes (2008-2009)	15	15	Mini-Poussins (2014 - 2015 confirmés)	
30		Poussins (2012-2013)			30	30	Poussins (2012-2013)	
45			Minimes (2008-2009)		45	45		
20h		Taïso Adultes (Entretien corporel : renforcement musculaire et étirements)			12h	20h		
15			JUDO Ados Adultes PRÉPARATION PHYSIQUE, NE-WAZA, KATAS	JUDO Ados Adultes PRÉPARATION PHYSIQUE, NE-WAZA, KATAS		15		
30						14h	30	
45							45	
21h						21h		
15					Cours spéciaux	15		
30						30		
45						45		
22h						22h		