

JUDO CLUB DE GERLAND LYON

7, rue RAVIER, 69007 LYON

Téléphone : 04 78 58 85 30

Mr Vincent VALENTE Directeur Technique 6ème DAN : 06 08 26 69 72

vincent@judoclubgerland.fr

SAISON 2020 / 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		Matin			Matin
	<p>Cours N°4 60' 10h00 Training Gym Adultes Femmes Cardio Cuisses Abdos Fessiers Etirements Cours N°5 60' 12h30 Cours Mixte</p>	<p>Cours N°9 60' 09h45 Judo Enfant 6 / 7 / 8 / 9 Ans</p> <p>Cours N°10 45' 11h00 Baby Judo 4 / 5 Ans</p>		<p>Cours N°19 60' 10h00 Training Gym Adultes Femmes Cardio Cuisses Abdos Fessiers Etirements Cours N°20 60' 12h30 Cours Mixte</p>	<p>Cours N°23 60' 10h00 Judo Enfant 6 / 7 / 8 / 9 Ans</p> <p>Cours N°24 45' 11h15 Baby Judo 4 / 5 Ans</p>
Après-Midi	Après-Midi	Après-Midi	Après-Midi	Après-Midi	Après-Midi
<p>Cours N°1 60' 17h30 Judo Ju-Jitsu Compétition 8 / 9 / 10 / 11 Ans</p> <p>Cours N°2 75' 18h30 12 / 13 / 14 Ans</p>	<p>Cours N°6 60' 17h30 Judo Enfant 6 / 7 / 8 / 9 Ans</p>	<p>Cours N°11 60' 14h00 Judo Enfant 6 / 7 / 8 / 9 Ans</p> <p>Cours N°12 45' 15h15 Baby Judo 4 / 5 Ans</p> <p>Cours N°13 75' 16h15 Judo Ju-Jitsu Compétition 8 / 9 / 10 / 11 Ans</p> <p>Cours N°14 90' 17h45 12 / 13 / 14 Ans</p>	<p>Cours N°16 60' 17h30 Judo Enfant 6 / 7 / 8 / 9 Ans</p>	<p>Cours N°21 75' 17h30 Judo Ju-Jitsu Compétition 8 / 9 / 10 / 11 Ans</p>	<p>Compétitions</p> <p>Stages</p> <p>Tournois</p> <p>Extérieur</p>
Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir
<p>Cours N°3 90' 20h00</p> <p>Judo Ju-Jitsu Ados et Adultes 2005 et Avant</p>	<p>Cours N°7 60' 19h00 Training Gym Adultes Cardio Cuisses Abdos Fessiers Etirements Cours N°8 60' 20h00 Self-Défense Auto-Défense</p>	<p>Cours N°15 120' 19h30</p> <p>Judo Ju-Jitsu Ados et Adultes 2005 et Avant</p>	<p>Cours N°17 60' 19h00 Training Gym Adultes Cardio Cuisses Abdos Fessiers Etirements Cours N°18 60' 20h00 Self-Défense Auto-Défense</p>	<p>Cours N°22 120' 19h00</p> <p>Judo Ju-Jitsu Ados et Adultes compétition 2008 et Avant</p>	