

## JUDO CLUB DE GERLAND LYON

7, rue RAVIER, 69007 LYON

Téléphone : 04 78 58 85 30

SAISON 2021/2022

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

[vincent@judoclubgerland.fr](mailto:vincent@judoclubgerland.fr)

Le club ouvre 30 minutes avant et ferme 30 minutes après les cours.

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