



STADE BORDELAIS JUDO

Dojo, gymnase Virginia

30 rue Virginia - 33200 Bordeaux

Contact : Damien COTTO

Tél : 06 61 87 93 21/ damskot@hotmail.fr

PLANNING SAISON 2020-2021

Reprise des cours : Le lundi 07 septembre 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
		Mini-poussins 6 ans 14H30-15H30	
		Baby 2 5 ans 15H30-16H30	
		Baby 1 4 ans 16H30-17H30	
Mini-poussins 6 ans 17H-18H	Poussins 8/9 ans 17H-18H	Mini-poussins 2 7 ans 17H30-18H30	Poussins 8/9 ans 17H30-18H30
Mini-poussins 2 7 ans 18H-19H	Benjamins 10/14 ans 18H-19H30	Adultes TAÏSO 18H30-20H	Benjamins 10/14 ans 18H30-20H
Adultes TAÏSO 19H-20H30			

BABY judo : 230 €/an (dont cotisation statutaire au SBA + licence FFJDA + écusson du club) pour 1 cours par semaine

Mini-poussins, poussins, benjamins : 270€/an (dont cotisation statutaire au SBA + licence FFJDA + écusson du club) pour 2 cours par semaine

Taïso : méthode de préparation physique moderne adaptée a tous, hommes et femmes de tout âge. Cette gymnastique douce construite à partir d'exercices dynamiques et ludiques favorise la prise de conscience du corps dans l'action. Elle vous permet de garder la forme!! Vous travaillez tous les groupes musculaires : Cardio, abdos, fessiers, cuisses, gainage. En terminant par des temps d'étirements et de relaxation. Tout cela dans une ambiance détendue et dans la bonne humeur.

Tarif taïso : 210€/an (cotisation SBA + licence FFJDA) 2 cours par semaine.