



# SAISON 2023-2024

Reprise des cours : le mercredi 13 septembre 2023

Age	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>4 - 5 ans (2018-2017) Eveil judo</b>			16h30- 17h30 (Cousance)			11h00 - 12h00 (Saint- Amour)
<b>6 - 7 ans (2016/2015) Mini poussins</b>			17h30 - 18h30 (Cousance)			10h00 - 11h00 (Saint- Amour)
<b>8 ans et plus (2014 et avant) Poussins, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors</b>		18h15 - 19h45 (Louhans)	18h00 - 19h30 (Cousance)	18h00 - 19h30 (Louhans)		9h00 - 10h30 (Saint- Amour)
<b>12 ans jusqu'à adulte (2010 et +)  à partir de minimes</b>					19h45 - 21h15 (Louhans)	
<b>Self-défense à partir de 12 ans</b>	19h45 - 21h15 (Louhans)				19h - 20h (Cousance)	

## Equipes Pédagogiques :

Philippe Vialet 6<sup>ème</sup> Dan DE Entraîneur Professionnel

Eric Dauvergne 1<sup>er</sup> Dan

Emma Gonnod 2<sup>ème</sup> Dan CQP

Fabien Colart 1<sup>er</sup> Dan CFEB

Contact : Philippe VIALET - 06 16 74 40 12 - judoclubcousancois@laposte.net