

DOJO DES ÎLES D'OR



Gymnase Guynemer - Avenue P.Renaudel
83400 Hyères-les-Palmiers
Tél: 06.09.06.77.19 / 06.32.04.60.11

Judo
Ju-Jitsu
Self-Défense
(Boxing Fitness)

Forfait Annuel

280€*

Licence
+ inscription
+ cours

* à partir de ...

ENFANTS * ADULTES
LOISIRS ET COMPÉTITIONS

www.dojodesilesdor.com

COURS ET HORAIRES

JUDO BABY 3-4 ans

Mercredi de 11h00 à 11h45

PRÉ-JUDO 4-5 ans

Mercredi de 11h00 à 11h45

Samedi de 11h00 à 11h45

JUDO ENFANTS 5-7 ans

Mercredi de 13h45 à 14h45

Samedi de 10h15 à 11h00

JUDO ENFANTS 7-8 ans

Lundi de 17h00 à 18h00

Mercredi de 13h45 à 14h45

JUDO ENFANTS 8-10 ans

Mardi et Jeudi de 17h00 à 18h00

JUDO ENFANTS 10-13 ans

Mardi et Jeudi de 18h00 à 19h00

Mercredi 16h00 à 17h00 Cours Compétition

JUDO ADULTES-ADOS

Mardi et Jeudi de 19h00 à 21h00

Vendredi de 18h00 à 19h00 Perfectionnement

CARDIO TRAINING JUDO

Lundi 18h à 19h30

SELF BOXING FITNESS ADULTES ADOS

Mercredi de 18h45 à 20h15

Vendredi de 19h00 à 20h30

-Vous pouvez faire jusqu'à **2 essais gratuits**

Un kimono est mis gracieusement à votre disposition

CLUB OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO

AGRÉÉ PAR LE MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

DOJO DES ÎLES D'OR

Gymnase Guynemer

Avenue P.Renaudel

83400 Hyères-les-Palmiers

Tél.: 06.09.06.77.19 / 06.32.04.60.11

michel@dojodesilesdor.com

