



# JUDO CASTELNAU



Jour et lieu du cours	Lundi <i>Laurent</i>	Mardi <i>Laurent</i>	Mercredi		JEUDI	Vendredi
	FRONTON	DOJO MAIRIE CASTELNAU	FRONTON	DOJO MAIRIE CASTELNAU		CASTELNAU <i>Gérard</i>
Babys Eveil (1)	-	-	16H30 17H20	16H15 17H15		18 h 00 18 h 45
Moyens (2)	-	18 h 00 19 h 00	17H30 18H30	17h15		18 h 30 19 h 30
Grands et adultes (3)	18H05-18H55 Et 19h-19h55 <i>Abdo cardio</i>	19 h -20h <i>Judo</i> & 20h21h <i>Newaza</i>	18H30 19H55	18h45 <b>Cour</b> préparation compétiteurs Sur sélection du prof	18h-19h <i>Katas défenses</i> <i>Avec laurent</i>	19 h 30 21 h 00 <i>Cours intensifs</i> <i>Compétition</i>

# LES LIONS DE CASTELNAU

## 50 ANS

[judocastelnaudest@yahoo.fr](mailto:judocastelnaudest@yahoo.fr)

(Mickael LENCEL – President)

Tel: 07 70 67 93 42

(Cecile civet -Trèsorière)

Tel: 06 46 49 10 10

