



Saison 2024/2025

Dojo des Courtilles – Rue des Courtilles 50200 Coutances

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Baby (2019-2020) *				18h00 - 18h45
Mini-Poussin (2017-2018)	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00	
Poussin (2015-2016)		18h00 - 19h00		18h45 – 19h45 + Benjamins 1 (2014)
Benjamin (2013-2014)		19h00-20h00		
Minime à Sénior (2012 et avant)	19h00 - 20h30			19h45 – 21h15 + Benjamins 2 (2013)
Kata / UV technique / Arbitrage	20h30 - 21h00			
Self-défense (2012 et avant)			19h00 - 20h30	
Taïso / Cardio / renforcement musculaire (2010 et avant)		20h00 - 21h00		

* Baby : 18 places

Contact : Anthony Cosnefroy, Directeur Technique : 06 77 28 49 75 ou professeur@coutancesjudo.com (pour tous renseignements)



coutancesjudo.com (Site du club : pour toutes les news, infos, planning, calendriers, dates à venir...)



Vous pouvez également nous retrouver en tapant la recherche Coutances Judo via Facebook (suivre les news en direct, vidéos, photos, commentaires...)