

Judo Jujitsu

Où s'entraîner et se perfectionner en Ile de France

- Perfectionnement technique JUDO : le lundi midi de 12h à 13h30

InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS – dojo Awazu

Cours de technique judo (ne waza, tachi waza, kata) dispensés à tour de rôle par Messieurs Awazu, Serge Feist, Patrick Vial.

Ouvert aux enseignants et aux ceintures noires ainsi qu'aux stagiaires inscrits aux formations
les cours de P Vial et S Feist, sont organisés par l'IDF
les cours de M Awazu, sont organisés par la ligue 75

Date	Intervenant	Date	Intervenant
26/09/11	S. FEIST	30/01/12	P. VIAL
03/10/11	P. VIAL	13/02/12	M AWAZU
10/10/11	M AWAZU	05/03/12	S. FEIST
17/10/11	S. FEIST	12/03/12	M AWAZU
07/11/11	P. VIAL	19/03/12	P. VIAL
14/11/11	M AWAZU	26/03/12	S. FEIST
21/11/11	S. FEIST	02/04/12	P. VIAL
28/11/11	P. VIAL	07/05/12	S. FEIST
05/12/11	S. FEIST	14/05/12	M AWAZU
12/12/11	M AWAZU	21/05/12	P. VIAL
09/01/12	M AWAZU	04/06/12	S. FEIST
16/01/11	P. VIAL	11/06/12	M AWAZU
23/01/12	S. FEIST		

- Pôle espoir IDF : Entraînements ouverts à tous – **du lundi au jeudi de 17h à 19h**

Dojo Régional, 9 rue Albert Camus, 91220 BRETIGNY

- Initiation et perfectionnement à la coupe Kata : ouvert aux minimes, cadets de 16h à

17h30 – encadrement Bernard Brighel, InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS,

**Les mercredis 12 octobre, 9 novembre, 14 décembre, 11 janvier, 15 février,
14 mars, 11 avril, 9 mai et 13 juin.**

- Entraînement technique et compétition : ouvert aux minimes, cadets de 17h30 à 19h, aux cadets, juniors, seniors de 19h à 20h30 – encadrement par les conseillers techniques IDF et les Ambassadeurs du Sport, InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS,

**Les mercredis 12 octobre, 9 novembre, 14 décembre, 11 janvier, 15 février,
14 mars, 11 avril, 9 mai et 13 juin.**

- Perfectionnement technique Jujitsu : de 20h à 21h30 - encadrement Patricia Floquet et Erick Humbert à l'InJ 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS

self défense pour tous – combat - expression technique en couple
20 octobre - 1 décembre 2011 et 26 janvier - 29 mars - 7 juin 2011

- Entraînements judo handivalides : ouvert à tous à partir de 10 ans. De 14h à 16h
InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS

Mercredis : 14 décembre / 11 avril / 13 juin

- **INEF** : Entraînements ouverts à tous les judokas de niveau inter régional et plus
Carte d'accès obligatoire - InJ, 21/25 av de la Pte de Châtillon, 75014 PARIS

Programme et planning d'accès, <http://www.ffjudo.com/ffj/Minisites/Institut-du-judo/Horaires>