



JUDO LONS 64

Horaires des cours

2025/2026

Éveil Judo : 2021-2022 et 2020 au choix Eveil ou E1 **Dès 3 ans**

Mardi 17h-17h45

Mardi 17h45-18h30

Mercredi 11h15-12h

E1: 2019 Débutants et 2020 non débutants

Lundi 18h-19h

Jeudi 18h-19h

E2: 2016-2017-2018 et 2019 Non Débutants

Mercredi 13h30-15h

Samedi 10h30-11h45

E3: 2013-2014-2015

Mardi 18h30-20h

Samedi 11h45-13h

Mercredi 15h-16h30 : Compétition

A: Adolescents avant 2012 et Adultes

Lundi 19h-20h45

Jeudi 19h-20h45

Mercredi 16h30-17h15 : Cours Kata

Samedi 13h-14h30 : Cours Technique +Kata

Gym Self-Défense: Avant 2010

Mardi 20h-21h30

Cadet(te)s : 2009-2010-2011

Juniors : 2006-2007-2008

Seniors(adultes) : 2005 et

Tel 06.95.33.67.64 / bureaujudolons@gmail.com

<https://judolons64.fr/> faceBook /Instagram: Judolons64