



Saison 2020- 2021

JUDO

FM Judo

Siège Social :

8 rue de Silésie
57800 FREYMING-MERLEBACH

Lieu des activités :

Dojo, rue de la Sarre
57800 FREYMING-MERLEBACH

Président :

Delphine CHIANETTA Tél : 06.95.13.48.40

Responsable Technique :

CHAMS DINE Annas Tél : 06.10.58.23.66



Nouveau planning des entrainements :

Catégorie et âge	Jours	Horaires
baby judo 3-5 ans	mardi et jeudi	17h15 à 18h15
Eveil judo 6-9 ans	mardi et jeudi	18h15 à 19h15
Enfants 10-12 ans	mardi	19h30 - 20h30
	vendredi	19h30 - 20h30
les + de 12 ans et Adultes	mardi	19h30 - 21h30
	vendredi	19h30 - 21h30
Préparation Physique générale	lundi	19h00 - 20h00
Kata	vendredi	18h00 - 19h15
Self Défense	jeudi	19h30 - 20h30
PPG + judo séniors	mercredi	20h00 - 21h30