



Vercors Judo

Objet de l'association : VERCORS JUDO a pour objet la pratique du judo, jujitsu et taïso au sein de la fédération française de Judo (FFJDA) et d'une façon complémentaire d'autres activités physiques, sportives et de pleine nature.

Activités proposées par l'association :

LUNDI à St Nizier du Moucherotte : 16h30 à 17h30 : EVEIL JUDO
17h30 à 18h30 : MINI POUSSINS
18h30 à 19h30 : POUSSINS

MARDI à Lans-en-Vercors, au Cairn : 17h15 à 18h30 POUSSINS
18h30 à 20h00 BENJ. MINIMES CADETS JUNIORS
20h15 à 21h45 TAISO Renforcement musculaire tout public

MERCREDI à Lans-en-Vercors, au Cairn : 10h00 à 11h00 : EVEIL JUDO
11h00 à 12h00 : MINI POUSSINS

JEUDI à Lans-en-Vercors, au Cairn : 17h15 à 18h30 : POUSSINS
18h30 à 20h00 : BENJ. MINIMES CADETS JUNIORS
20h15 à 21h45 : JUJITSU

SAMEDI : 12h00 à 14h00 : Pratique des KATAS ; Préparation aux passages de grades et bac judo.

Manifestations de l'année :

- Stage "OXYGENATION" de Rentrée
- Stage "PERFECTIONNEMENT" : Vacances Automne, Hiver, Printemps
- Stage "TECHNIQUE" : vacances de Noël
- KAGAMI BIRAKI (La Cérémonie des Voeux)

Vie associative :

- Forum des associations de Lans en Vercors
- Assemblée générale
- Remise des grades
- La Cérémonie des Bushido

Projets en cours :

- Préparation de la prochaine saison
- Préparation du passage de grade

Contact :

VERCORS JUDO
38250 Lans en Vercors

Président
FRAYSSE Thierry
06.40.78.72.55

Professeur de Judo
GARCIA Roger
06.14.11.59.00

Email : vercors.judo@gmail.com



www.facebook.com/vercors.judo.5



LANS-EN-VERCORS