

# PLANNING SAISON 2017-2018

Siège : 29 rue Léo Delibes – 93150 Le Blanc-Mesnil – ☎ : 06.11.60.11.37 – Site : [www.esbmjudo.com](http://www.esbmjudo.com) – Mail : [esbmjudo@gmail.com](mailto:esbmjudo@gmail.com)



**Laurent JOUANNEAU**  
Brevet Etat  
5<sup>ème</sup> DAN



**Pierre-Alexandre ROBIN**  
Brevet Etat  
4<sup>ème</sup> DAN



**Kader BENABDELI**  
Brevet Etat  
4<sup>ème</sup> DAN



**Hadrien DE CAYEUX**  
Brevet Etat  
2<sup>ème</sup> DAN



**Yacine SEHIL**  
Brevet Etat  
1<sup>er</sup> DAN

## Cours pour les Judokas Confirmés et Compétiteurs

<b>Cadets</b> 01 / 02 / 03	<b>Lundi – Mercredi</b> 19H30 – 21H30	<b>Vendredi</b> 20H00 – 21H30	<b>Samedi</b> 9H30 – 11H30	<b>Tous les mercredis</b> 18H30 – 19H30 Cours technique individualisés et Kata  <b>Tous les Mardis et Jeudis</b> 18H00 – 19H00 Circuit training et préparation physique
<b>Juniors</b> 00 / 99 / 98	<b>Lundi – Mercredi</b> 19H30 – 21H30	<b>Vendredi</b> 20H00 – 21H30	<b>Samedi</b> 9H30 – 11H30	
<b>Seniors</b> 97 et avant	<b>Lundi – Mercredi</b> 19H30 – 21H30	<b>Vendredi</b> 20H00 – 21H30	<b>Samedi</b> 9H30 – 11H30	

**La participation à ces cours nécessite l'accord préalable du professeur. Le cours loisirs du vendredi est en commun avec les compétiteurs**

## Nouveau : Ju-Jitsu à partir de 2001

<b>Cadets</b> 01 / 02 / 03	<b>Mardi et Jeudi</b> 19H30 – 21H30
<b>Juniors</b> 00 / 99 / 98	<b>Mardi et Jeudi</b> 19H30 – 21H30
<b>Seniors</b> 97 et avant	<b>Mardi et Jeudi</b> 19H30 – 21H30

**Nouvelle activité  
pieds / poings  
Self-défense**

**Tous les cours ont lieu DOJO DU PARC**  
DOJO DU PARC  
Avenue des Cosmonautes – 93150 Le Blanc-Mesnil



**Essai avec prêt de kimono lors de la première séance ! Venez essayer avec votre famille !**