

BUBRY JUDO

- Judo
- Jujitsu combat
- Jujitsu self défense
- Jiu-jitsu brésilien
- No Gi
- Chanbara...



Réinscriptions 02/09 et
04/09 17h-20h et reprise de
ton activité dès le 09/09.

Mercredi 18h-19h30 -> ados adultes

Vendredi 17h-18h15 -> 5-10 ans

Vendredi 18h30-20h No Gi ados adultes

Rgts : 06.81.17.34.81



TAISO BUBRY

Réinscriptions
02/09 et 04/09
17h-20h, reprise
de ton activité
dès le 09/09.



Rgts 06.81.17.34.81

Lundi 20h-21h15 musculation avec matériel

Mercredi 20h-21h15
renforcement, stretching

Vendredi 18h30-20h mobilité et
Self- défense

Samedi 9h30-10h45 circuit cardio
training