



CERCLE SPORTIF LURON

SAISON 2021/2022

HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS ET ENTRAINEURS

LUNDI : Brigitte SEILLER Professeure de Qi-Gong et animatrice sportif.

- 18H00 à 20H00 : **Chi-Qong-Pilate**

MARDI : Claude GRENIER Brevet d'Etat CN 5^{ème} dan et Bernard GROSJEAN Certificat de Qualification Professionnelle CN 4^{ème} dan

- 18h30 à 20h30 **Judo technique et Kata** à partir de 12 ans

MERCREDI : Jean-Paul AMOR Certificat Fédéral d'Enseignement Bénévole CN 4^{ème} dan, Patrick MASSARD CN 1^{er} dan assistant

- 15h00 à 16h15 **Judo** 6/8 ans
- 16h15 à 17h45 **Judo** 9/12 ans

MERCREDI : Jean-Paul AMOR Certificat Fédéral d'Enseignement Bénévole CN 4^{ème} dan

- 18h30 à 20h **Self défense** adultes

MERCREDI : Jean-Louis DEQUESNES CN 2^{ème} dan, Brice BOUTINON CN 2^{ème} dan assistant, Nicolas CHU CN 2^{ème} dan Assistant.

- 20h00 à 21h30 **Jujitsu** 12 ans et plus

JEUDI : Laetitia GEORGES Professeure de yoga

- 18H30 à 20H00 **Yoga** Salle de ping pong du Gymnase BROSSET

VENDREDI : Jean-Louis DEQUESNES CN 2^{ème} dan, Laurent PARIS CN 4^{ème} dan, Brice BOUTINON CN 2^{ème} dan assistant, Nicolas CHU CN 2^{ème} dan assistant.

- 18H00 à 20H00 **Jujitsu -judo technique** à partir de 12 ans.

SAMEDI : Gabriel MARADAN Certificat de Qualification Professionnelle

- 09H30 à 12H00 **Tai-Chi Chuan**

SAMEDI : Lahcen KADRI CN 2^{ème} dan Validation des Acquis de l'Expérience Certificat de Qualification Professionnelle en cours, Bernard GROSJEAN Certificat de Qualification Professionnelle CN 4^{ème} dan, Heison GSCHWEND CN 2^{ème} dan assistant

- 13H45 à 14H30 **Judo éveil** 4/5 ans
- 14H30 à 15H30 **Judo** 6/8 ans
- 15H30 à 17H00 **Judo** 9/11 ans

SAMEDI : Claude GRENIER Brevet d'Etat CN 5^{ème} dan, Bernard GROSJEAN Certificat de Qualification Professionnelle CN 4^{ème} dan

- 17H00 à 19H00 **Judo** à partir de 12 ans
- 19H00 à 20H00 **Judo/Kata**