



# Saison 2023/2024

Dojo des Courtilles – Rue des Courtilles 50200 Coutances

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Baby (2018-2019) *				18h00 - 18h45
Mini-Poussin (2016-2017)	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00	
Poussin (2014-2015)		18h00 - 19h00		18h45 - 19h45
Benjamin à Séniors (2013 et avant)	19h00 - 20h30			19h45 - 21h15
Kata / UV technique / Arbitrage	20h30 - 21h00			
Self-défense			19h00 - 20h30	
Taïso / Cardio / renforcement musculaire		19h00 - 20h00		

\* Baby : 20 places

## **Contact :**

Anthony Cosnefroy, Directeur Technique : 06 77 28 49 75 ou [professeur@coutancesjudo.com](mailto:professeur@coutancesjudo.com) (pour tous renseignements)



[coutancesjudo.com](http://coutancesjudo.com) (Site du club : pour toutes les news, infos, planning, calendriers, dates à venir...)



Vous pouvez également nous retrouver en tapant la recherche Coutances Judo via Facebook (suivre les news en direct, vidéos, photos, commentaires...)