

CROSSTRAINING FITNESS

Renforcement musculaire

Lundi et Jeudi soir
19H00 - 20H00

Ateliers kata

Mercredi
18H30 - 20H30

Renseignements, inscriptions et tarifs auprès du secrétariat

Salle Polyvalente "La Colombe"
La Penne Sur Huveaune

Renseignements au 06 75 29 44 31
dojodelapenne.sportsregions.fr
dojodelapenne@gmail.com



DOJO DE
LA PENNE SUR
HUVEAUNE



ECOLE JUDO

Apprentissage
Perfectionnement
Loisirs Vétérans
Team Compétition

BABY JUDO

Atelier Kata
Préparation
grade

CROSS TRAINING FITNESS

Renforcement
Musculaire



Gymnase La Colombe
13821 LA PENNE SUR HUVEAUNE
06 25 22 01 56

dojodelapenne@gmail.com
dojodelapenne.sportsregions.fr

JUDO

BABY EVEIL JUDO :

*Le mercredi après midi de 16h30 à 17h30
Pour les enfants de 4 ans*

PRE-JUDO :

*Le mercredi après midi de 17h30 à 18h30
Pour les enfants de 5 ans*

APPRENTISSAGE PERFECTIONNEMENT

Mardi et Vendredi soir

- *1er cours de 17h15 à 18h15 de 6 à 7 ans*
- *2ème cours de 18h15 à 19h15 de 8 à 12 ans*
- *3ème cours de 19h15 à 20h30 à partir de 13 ans et + ainsi qu'adultes et Vétérans*

LES ATELIERS DU MERCREDI

Le Mercredi de 18h30 à 20h00

Ateliers de préparation aux grades CN1

Ateliers de préparation aux grades Ceintures de couleurs

Ateliers Randoris

Le Dojo de la Penne

*C'est plus de trente cinq années
d'expérience,*

*un club qui accompagne ses élèves à la
progression, à la compétition,
et au diplôme de professeur.*

*Proche de ses adhérents, à l'écoute de leur
famille, c'est aussi un club qui conjugue des
moments de convivialité, autour des divers
déplacements et animations qu'il organise
(Stages sportifs, fête de Noël, sorties,
pic nic en famille, fête du club, tournois...)
Cela lui permet d'être dans une cohésion
sociale et sportive.*

