

## Cours « CHAMPION »

Ce cours est composé de judokas âgés de 11 à 14 ans, du niveau orange à bleu, qui pratiquent le judo depuis plusieurs années et qui manifestent un intérêt propice à la pratique de la compétition. L'exigence technique est précise. Les qualités de coordination et de rythme sont renforcées. L'engagement physique est plus important et la tactique est abordée dans des phases spécifiques.



Ceinture orange (11 ans)



Ceinture verte (12 ans)



Ceinture bleue (13-14 ans)



Les horaires pour les cours « Champion » sont les suivants :

**Le lundi de 18h15 à 19h45 au dojo de Cort'Agora, Cortaillod**

**Le mardi de 18h30 à 20h00 au dojo des Parcs, Neuchâtel**

**Le jeudi de 18h15 à 19h45 au dojo de Cort'Agora, Cortaillod**

**Le vendredi de 18h45 à 20h15 au dojo des Parcs, Neuchâtel**

