



# CLUB DE JUDO SHIDOKAN

5319, av. NOTRE-DAME-DE-GRÂCE  
MONTREAL, QC, CANADA, H4A 1L2  
Téléphone: (514) 481-2424 Télécopieur: (514) 481-0074  
Adresse électronique: [shidokan@bellnet.ca](mailto:shidokan@bellnet.ca)  
Site internet : [www.shidokanjc.ca](http://www.shidokanjc.ca)

Le 10 août 2022

August 10, 2022

**Cher judoka,**

**Dear Judoka,**

Les cours des jeunes débutent, cette année, le 6 septembre 2022. Ils sont offerts en deux sessions: du 6 septembre au 17 décembre 2022 et du 10 janvier au 3 juin 2023.

Classes for children start again on September 6, 2022. There will be two sessions: from September 6<sup>th</sup> to December 17<sup>th</sup>, 2022 and from January 10<sup>th</sup> to June 3<sup>rd</sup>, 2023.

L'horaire des cours pour les différents groupes apparaît ci-dessous.

The various groups and schedule of practices are as indicated below.

Veuillez compléter le formulaire d'inscription ci-joint et apportez-le lorsque vous viendrez vous inscrire.

Please complete the enclosed registration form and bring it when you register.

## Horaire – Schedule 2022 – 2023

PROGRAMME / COURSE	Lun/Mon	Mar/Tue	Mer/Wed	Jeu/Thu	Vend/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
<b>Débutant #1 / Beginner #1</b> Enfants U-08 et U-10 blanche à jaune / U-08 & U-10 kids, White to Yellow		16h30 à/to 17h30		16h30 à/to 17h30			
<b>Débutant #2 / Beginner #2</b> Enfants U-08 et U-10 blanche à jaune / U-08 & U-10 kids, White to Yellow				17h30 à/to 18h30		9h00 à/to 10h00	
<b>Intermédiaire / Intermediate</b> Enfants U-10 et U-12 jaune à orange / U-10 & U-12 kids, Yellow to Orange		17h30 à/to 18h30				10h00 à/to 11h00	
<b>Avancé / Advanced</b> Enfants U-12 et U-14 orange à verte / U-12 & U-14 kids, Orange to Green		18h30 à/to 20h00		18h30 à/to 20h00		11h00 à/to 12h30	
<b>Judo famille #1 / Family practice</b>							9h30 à/to 10h30
U8-Mini Poussins (nés en 2016 et après / born in 2016 and after)			U16- Juvéniles (nés en 2008 - 2009 / born in 2008 - 2009)				
U10- Poussins (nés en 2014 et 2015 / born in 2014 and 2015)			U18- Cadets (nés en 2006 - 2007 / born in 2006 - 2007)				
U12-Benjamins (nés en 2012 - 2013 / born in 2012 - 2013)			U21- Juniors (nés en 2003-2004-2005 / born in 2003-2004-2005)				
U14- Minime (nés en 2010 - 2011 / born in 2010 - 2011)			Senior (nés en 2002 et après / born in 2002 and after)				