

**A l'attention des Clubs du Comité de l'Essonne**

La Ligue Île-de-France de Judo organise des entraînements de judo, taïso et jujitsu en visio-pratique !

Vous trouverez ci-dessous les visuels qui apparaissent sur notre compte facebook : <https://www.facebook.com/idfjudo>

Toutes les sessions sont gratuites et ouvertes à tous les licenciés d'Île-de-France.

**Il vous suffit de vous inscrire sur le site [www.myjudo.fr](http://www.myjudo.fr)**

**NOS ENTRAÎNEURS VIENNENT À VOUS**

JUDO  
TAÏSO  
JUJITSU

La Ligue Île-de-France organise des entraînements en visio-conférence de judo, jujitsu et taïso dès le 8 Mars 2021.

INSCRIPTION GRATUITE SUR [MYJUDO.FR](http://MYJUDO.FR)

RENDEZ - VOUS

LE MARDI  
18H30 - 19H30

**EVA BISSENI**  
JUJITSU TAÏSO

A PARTIR DU  
8 MARS 2021

RENDEZ - VOUS  
CHAQUE  
JEUDI  
18H30 - 19H30

**LUCILE DUPORT**  
TAÏSO CARDIO

A PARTIR DU  
8 MARS 2021

RENDEZ - VOUS  
CHAQUE  
SAMEDI  
10H30 - 11H30

**YANN BENOIT**  
ENTRAÎNEUR - JUDO SOLO

LE LIGUE ÎLE-DE-FRANCE JUDO