



# HORAIRES DES COURS

## SAISON 2026 / 2027

Adresse administrative : SHIN DOJO – Carré des Services - 15 Rue d'Arras – 44800 SAINT-HERBLAIN.

Téléphone : 07.82.08.94.86 Email : [president@shindojo.fr](mailto:president@shindojo.fr)

Le Shin Dojo dispose d'un site internet pour diffuser toute sa communication et les informations liées au club.

Vous pouvez nous retrouver à l'adresse internet [www.shindojo.fr](http://www.shindojo.fr)

enfants

adultes

|                                                                          | Complexe sportif du<br><b>VIGNEAU</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | Complexe sportif de la<br><b>BOURGONNIÈRE</b>                                                                                                                                                                                 | Complexe sportif<br><b>ERNEST RENAN</b>                                                                    | Complexe sportif<br><b>SENSIVE</b>            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>ÉVEIL JUDO</b>                                                        | <b>4/5 ans</b><br>soit le mercredi 14h00 / 14h45<br>soit le mercredi 14h45 / 15h30                                                                                                                                                                                                             | <b>4/5 ans</b><br>soit le lundi 17h00 / 17h45<br>soit le jeudi 17h00 / 17h45                                                                                                                                                  | <b>4/5 ans</b><br>soit le mercredi 16h15 / 17h00<br>soit le vendredi 17h15 / 18h00                         | <b>4/5 ans</b><br>soit le mardi 17h00 / 17h45 |
| <b>JUDO ENFANT</b>                                                       | <b>6/7 ans / poussinets(tes)</b><br>le mardi 17h00 / 18h00<br>et vendredi 17h15 / 18h15<br><br><b>8/9 ans / poussins(nes)</b><br>le mardi 18h00 / 19h00<br>et vendredi 18h15 / 19h15<br><br><b>10/14 ans / benjamin(e)s, minimes</b><br>le mercredi 15h30 / 17h00<br>et vendredi 19h15 / 20h15 | <b>6/8 ans / poussinets(tes) poussins(nes) 1</b><br>le lundi 17h45 / 18h45<br>et mercredi 17h45 / 18h45<br><br><b>9/14 ans / poussins(nes) 2 benjamin(e)s, minimes</b><br>le lundi 18h45 / 20h00<br>et mercredi 18h45 / 20h00 | <b>6/8 ans / poussinets(tes) poussins(nes) 1</b><br>le mercredi 17h00 / 18h00<br>et vendredi 18h00 / 19h00 | • • • • •                                     |
| <b>JUDO COMPÉTITION*</b><br><small>* sélection par le professeur</small> | • • • • •                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10/14 ans / benjamin(e)s, minimes</b><br>le jeudi 18h45 / 19h45                                                                                                                                                            | • • • • •                                                                                                  | • • • • •                                     |
| <b>JUDO FAMILLE</b>                                                      | • • • • •                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Parent(s) et enfant(s) de 4 à 10 ans</b><br>le jeudi 17h45 / 18h45                                                                                                                                                         | • • • • •                                                                                                  | • • • • •                                     |
| <b>STAGES THÉMATIQUES</b>                                                | • • • • •                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Judokas et Jujitsukas / dès 14 ans</b><br>selon programmation définie par le club                                                                                                                                          | • • • • •                                                                                                  | • • • • •                                     |
| <b>JUDO 100% FÉMININ</b>                                                 | • • • • •                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Public féminin / dès 12 ans</b><br>le jeudi 19h45 / 21h15 - tous les 15 jours                                                                                                                                              | • • • • •                                                                                                  | • • • • •                                     |
| <b>JUJITSU BRÉSILIEN</b>                                                 | • • • • •                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Judokas et Jujitsukas / dès 14 ans</b><br>le jeudi 19h45 / 21h15 - tous les 15 jours                                                                                                                                       | • • • • •                                                                                                  | • • • • •                                     |
| <b>JUDO ADULTE</b>                                                       | <b>Adultes / dès 14 ans</b><br>le mardi 20h00 / 21h45<br>et vendredi 20h15 / 21h45                                                                                                                                                                                                             | • • • • •                                                                                                                                                                                                                     | • • • • •                                                                                                  | • • • • •                                     |
| <b>JUJITSU ADULTE</b>                                                    | • • • • •                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Adultes / dès 14 ans</b><br><b>Newaza dit jujitsu Brésilien</b> - le lundi 20h00 / 21h45<br><b>Jujitsu traditionnel et combat</b> - le mercredi 20h00 / 21h30                                                              | • • • • •                                                                                                  | • • • • •                                     |
| <b>TAÏSO</b>                                                             | <b>Adultes / dès 14 ans</b><br>le midi - mardi et jeudi 12h30 / 13h15<br>le soir - mardi 19h00 / 20h00 et vendredi 19h15 / 20h15                                                                                                                                                               | • • • • •                                                                                                                                                                                                                     | <b>Adultes / à partir de 14 ans</b><br>le soir - mercredi 18h00 / 19h00                                    | • • • • •                                     |