

Le club du Judo Lacapelle continue sa dynamique...



Cette année de nouveaux horaires vous sont proposés. Les cours sont toujours assurés par Laure et Pauline. Nous sommes un club convivial, qui accepte débutants et pratiquants de tous niveaux et de tous âges, alors n'hésitez pas à venir essayer le sport qui vous correspond sur les 2 premiers cours gratuits. Nous vous attendrons dès le mercredi 2 septembre 2020 de 17h00 à 18h30 à la Salle de fêtes de Lacapelle pour inscriptions et informations. Et à partir du vendredi 4 nous reprendrons les cours.

Le Judo pour tous



Le Judo est un sport de combat mais aussi une discipline basée sur un code moral. L'apprentissage se fait en fonction des aptitudes de chacun. Il permet d'évoluer de s'épanouir, d'apprendre dans le respect de l'autre.



HORAIRES	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	17h-18h 18h-19h	19h-20h	19h30/21h
	Baby Judo Enfants 6/11 ans	Enfants 6/11 ans	Ados/Adultes

Le Taïso à tout âge

Entretien cardio-respiratoire

Renforcement musculaire

Assouplissement

Amélioration de l'endurance

Amélioration de l'équilibre

Amélioration de la coordination



Le Taïso pour tous. C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme. Pour entretenir son corps et son esprit, améliorer son potentiel physique.

HORAIRES	
Mercredi	Jeudi
19h-20h	20h-21h
Tous publics	

Ouvert à tous, le kimono n'est pas nécessaire pour pratiquer cette activité

Le Jujitsu à partir de 14 ans



C'est un art martial qui permet d'acquérir les gestes pour répondre aux agressions. C'est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

HORAIRES
Mercredi
20h-21h30

Pour plus de renseignements

-Laure 06 21 52 03 90-Nadine 06 07 52 96 74-Béatrice 06 18 60 11 11-