

# Rentrée sportive du Judo Club Lacapelle le vendredi 9 septembre à partir de 18h30!

Nous serons présents dès le mercredi 7 septembre 2022 à la salle des fêtes de Lacapelle pour inscriptions et informations de 17h00 à 18h00. Notre club convivial accepte débutants, pratiquants de tous niveaux et de tous âges. Alors n'hésitez pas à venir essayer le sport qui vous correspond (les 2 premiers cours sont gratuits).

## TARIFS

**1ère licence 120€**  
40 € pour licence FFJudo  
+  
80 € pour cotisation club

**2ème licence 110€**  
40 € pour licence FFJudo  
+  
70 € pour cotisation club

**Tarif spécial étudiant 90€**  
(sur présentation carte étudiant)

## 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.



### MERCREDI

**ENFANT 6 A 12 ANS 16H30-17H30**

### VENDREDI

**ENFANTS 6 A 12 ANS 18H30-19H30**

**BABY JUDO 17H30-18H30  
A PARTIR DE 4 ANS**

**ADOS / ADULTES 19H30-21H00**

## LE TAÏSO SANTE

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.

**MERCREDI  
18H30-19H30**

**Tous publics**

ENTRETIEN CARDIO-RESPIRATOIRE.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ASSOULISSEMENT

AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE

AMÉLIORATION DE L'ÉQUILIBRE

AMÉLIORATION DE LA COORDINATION

## LE JUJITSU A 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.

**MERCREDI  
19H30-21H00**

NE PAS JETER SUR LA VOIE  
PUBLIQUE

Pour plus de renseignements  
Laure 06.21.52.03.90 - Nadine 06.07.52.96.74 -  
Sébastien 06.51.61.52.49 - Nathalie 06 28 23 14 02  
judoclub.lacapelle@orange.fr <https://judolacapelle46.sportsregions.fr>

