

Rentrée sportive du Judo Club Lacapelle le vendredi 8 septembre à partir de 18h30!

Les cours reprennent le vendredi 8 septembre à partir de 18h30.
N'hésitez pas à venir nous voir pour informations, essais (les 2 premiers cours sont gratuits), inscriptions et reprise en douceur pour les licenciés.

Notre club convivial accepte débutants, pratiquants de tous niveaux et de tous âges.

TARIFS

1ère licence 120€

41 € pour licence FFJudo

+

79 € pour cotisation club

2ème licence 110€

41 € pour licence FFJudo

+

69€ 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
- Nathalie 06 28 23 14 02-
judoclub.lacapelle@orange.fr <https://judolacapelle46.sportsregions.fr>

