

## Reprise des cours de judo



Reprise des cours de judo

Après la trêve estivale, il est tant de retrouver les tatamis pour tous nos judokas petits et grands. Il est bon de rappeler que le judo peut se pratiquer de 4 à 77 ans..... C'est un sport où l'enfant va découvrir des rituels (salut du tapis, du professeur et de son partenaire d'entraînement), l'enfant va pouvoir développer ces capacités de motricité, de souplesse, c'est également un excellent sport pour canaliser les énergies débordantes des enfants.

Au sein du club vous pouvez pratiquer du judo-jujitsu (self défenses) qui permet d'acquérir la maîtrise, la confiance et le contrôle de soi.

Les cours de judo reprendront le mardi 11 septembre à 18 h avec Camille, les cours de judo-jujitsu le vendredi 14 septembre avec Erick.

Inscriptions le vendredi 7 septembre de 18 h à 19 heures. Les entraînements se dérouleront le :

Mardi de 18 h à 19 h : débutants

Vendredi de 17 h à 18 h : éveil Judo (4-6 ans) ; 18 h à 19 h : à partir de 7 ans ; 19 h à 21 h : Ado-Adultes.

Renseignements à la salle de Judo aux heures des cours ou téléphoner à Camille au 06.73.97.25.79 ou Mme Gracia au 06.76.21.99.20 ou M. Latour au 06.14.66.85.17)