

Baby Judo

De 4 à 5 ans, les enfants sont invités à découvrir le judo d'une façon ludique, par des jeux et des représentations.



Mercredi de 14h30 à 15h30

Neufchâteau

Mercredi de 10h30 à 11h30

Châtenois

Une tarification trimestrielle est en vigueur ainsi qu'une tarification spéciale pour les familles



Lundi de 19h15 à 20h30 Neufchâteau

Jeudi de 19h15 à 20h30 Neufchâteau

Cette discipline sans limite d'âge, s'adresse à des personnes qui n'ont pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique :

Entretien cardio-respiratoire, Renforcement musculaire, Assouplissement, Étirement et relaxation.



**2 SÉANCES D'ESSAI
GRATUITES**



Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise pourvu de grandes valeurs.

Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôles au sol, d'étranglements et de clefs de bras.

**REPRISE DES COURS SELON LES REGLES SANITAIRES EN VIGUEUR
RECOMMANDEES PAR LA FFJDA**

Neufchâteau

MARDI ET VENDREDI

Groupe 1 (6-9ans) : 17h30-18h45
Groupe 2 (10-14ans) : 18h45-20h00
Groupe 3 (Adultes) : 20h00-22h00

Châtenois

LUNDI ET JEUDI

Groupe 1 (6-9ans) : 17h30-18h45
Groupe 2 (10-14ans) : 18h45-20h00
Groupe 3 (Adultes) : 20h00-21h30

Notre Club, c'est

180 LICENCIÉS !
60 PARTENAIRES !
UN NOUVEAU PRÉSIDENT !
UN CLUB FAMILIAL ET CONVIVAL !
60 ANS D'EXPÉRIENCE !
ALLIANCE ENTRE JEUNESSE ET EXPÉRIENCE
UN PROJET CLUB COMPÉTITION AFFIRMÉ !

RENTRÉE LE
MARDI 1 SEPTEMBRE

2 SALLES DE PRATIQUE

Dojo de Châtenois
Rue Pierre de Coubertin
88170 CHÂTENOIS
0329946050

Dojo de Neufchâteau
Route de Noncourt
88300 NEUFCHÂTEAU
0329060451

Licence 40 €

**Après la vie à l'école,
L'école de la vie
au JUDO**



Président du Club

LOUIS Bruno
06 84 85 93 52

Vice Président

BERNARDO Rémi
06 22 06 25 67

Professeur

Mr LOUIS Marc
07 85 63 64 86
Ceinture noire, 2ème Dan

Directeur Technique

Mr SANTAMARIA José
Ceinture noire, 6ème



www.judoclub-neufchateau.fr



judoclubneufchateau@gmail.com



Judo-Club-Neufchâteau-Châtenois