

Judo

Sport complet, il est reconnu pour apporter un certain équilibre mental. Ils sont plus de 250 judokas, de tous âges, à venir pratiquer dans notre club, encadrés par un professeur 6ème dan. Un large éventail de créneaux horaires permet à chacun d'y trouver sa place dans nos 2 dojos : Franqueville Saint Pierre et Ymare.

#Force
#Excellence
#Maitrise
#Dignité



Ju-jitsu

Le ju-jitsu intègre un ensemble de techniques très variées de défense et de combat. La self défense en est l'un des aspects les plus populaires. C'est une activité accessible à tous, adultes et ados à partir de 12 ans.

#ConfianceEnSoi
#SelfDefense
#Sans Crainte



Taïso

Le Taïso est une méthode moderne construite à partir d'exercices traditionnels. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Vous êtes débutant, sportif ou non sportif.

Le Taïso a pour objectif :

- de renforcer le système musculaire
- d'augmenter la souplesse
- d'apprendre à se relaxer

#BienEtre
#LeCorpsEtEsprit
#Relaxation
#Concentration



Judo Club
PLATEAU EST

Professeur breveté d'état :
Christophe Barou 6ème Dan

Ne pas jeter sur la voie publique

Saison 2022 – 2023

Franqueville Saint Pierre
Ymare



Judo Club Plateau Est



Sports d'opposition

Des activités pour toute la famille et tous les âges, à partir de 4 ans



Sports pour tous

Des activités variées : judo, ju-jitsu, taïso

Cours d'essai gratuits

FRANCE
JUDO

N'hésitez pas à nous contacter : jcpe76@gmail.com

06 75 90 03 41

site web : <https://jcplateau.wixsite.com/jcplateau>

© Droits Réservés France Judo