

JUDO



Le judo est une activité dans laquelle on peut se faire plaisir, que l'on soit jeune ou moins jeune, garçon ou fille, champion ou débutant. Grâce à un entraînement adapté, il te permettra de progresser physiquement et mentalement.

Force, souplesse, agilité et rapidité tu développeras.

Maîtrise de soi, esprit de décision, ténacité face à la difficulté et la fatigue tu augmenteras.

Cours enfants :

Lundi : 4-5 ans 17h-18h

6-8 ans 18h-19h15

Mardi : 9 ans et + 18h-19h15

Vendredi : 9 ans et + 18h-19h30

Cours jeunes et adultes :

Mercredi : 20h15-21h45

Vendredi : 20h30-22h

Renseignements :

Sébastien JUNG ☎06 14 80 52 26

judoberstet@yahoo.fr