

LE JUDO

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le Judo est adapté à toutes les tranches d'âge.

Véritable sport éducatif, le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

« L'UNESCO A DÉCLARÉ LE JUDO COMME MEILLEUR SPORT INITIAL POUR FORMER DES ENFANTS ET DES JEUNES DE 4 À 21 ANS »

ADRESSE

Ensemble polyvalent de Génissieux
Rue Simon Chopin 26750

CONTACTEZ-NOUS

Entraîneurs :

MAYOT Lilian : 06 13 46 25 12

lmayot10@gmail.com

LABOURI Florian : 06 08 76 81 65

florian.labouri@orange.fr

Président :

MAYOT François : 04 75 47 80 42 /

06 74 09 95 12

Responsable sportif :

LEGER Stéphane : 06 20 86 90 79



Génissieux Judo

Inscriptions le **jeudi 01 septembre** à l'ensemble polyvalent de **16h30 à 18h30**

Deux cours d'essai gratuits

Reprise le lundi 05/09



VENEZ

ESSAYER

LE JUDO !

PLANNING SAISON 2022-2023

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2018 / 2017		10h00 – 11h00	OU	17h00 – 18h00
2016 / 2015		11h00 – 12h00	OU	18h00 – 19h00
POUSSINS 2014 / 2013	17h15 – 18h15		17h00 – 18h30	
BENJAMINS – MINIMES 2012 / 2011 / 2010 / 2009	18h15 – 19h30		18h30 – 20h00	
TAÏSO	19h45 – 21h00		20h00 – 21h15	

"Le Taïso (préparation du corps en japonais) est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme. A partir de 16 ans. Ambiance conviviale. Sans chutes ou traumatismes"



Cotisation : 170€ dont 54€ de licence.
Tarif dégressif si plusieurs membres de la famille inscrits.