



(DOJO de la Halle des Sports)

JUDO

LUNDI
17h45 à 18h45 - 6/7 ans

MARDI
17h à 18h - 8/9 ans
18h à 19h15 - 10 /13 ans
19h30 à 21h - ados et adultes

JEUDI
17h45 à 18h45 - 6/7 ans

VENDREDI
17h à 18h - 8/9 ans
18h à 19h15 - 10 /13 ans
19h30 à 21h - ados et adultes

TAISO

LUNDI
12h15 à 13h15 et/ou 19h à 20h

JEUDI
9h à 10h et/ou 19h à 20h

SAMEDI
9h à 10h

JUJITSU

LUNDI
20h à 21h30

BABY JUDO

LUNDI
17h à 17h45 - 4/5 ans

MERCREDI
10h à 10h45 - 4 ans
11h à 11h45 - 5 ans

JEUDI
17h à 17h45 - 4/5 ans



(GYMNASE du collège)

JUDO

MERCREDI
17h30 à 18h30 - 6/9 ans
18h30 à 19h30 - 10 ans et plus

VENDREDI
17h à 18h - 6/9 ans
18h à 19h15 - 10 ans et plus
19h30 à 21h - ados et adultes

BABY JUDO

MERCREDI 16h45 à 17h30

JU-JITSU JUDO TECHNIQUE

VENDREDI 19h30 à 21h

TAISO

MERCREDI 19h30 à 20h30
SAMEDI 9h à 10h



Crédit photo : Fabrice Trombini

友情 克己 勇氣 名譽 謙虛 禮儀 敬意 誠實
AMITIÉ CONTRÔLE DE SOI COURAGE HONNEUR MODESTIE POLITESSE RESPECT SINCÉRITÉ

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
judogerardmer@gmail.com
www.judogerardmer.fr

MIKAEL BUSSIERE 06.74.68.90.30
STANY SIMON 06.17.43.75.98
OLIVIER LINA 06.74.11.99.73

Nos activités au club

Judo: tout âge

Baby Judo: à partir de 3 ans 1/2 (sur essai): Développement moteur dans l'espace de l'enfant à travers des parcours de motricité, discipline, programme de technique au sol

Jujitsu: à partir de 14 ans: *PRENDRE CONFIANCE EN SOI* sur une agression, apprendre à se défendre, le tout dans une ambiance chaleureuse.

Préparation Physique Générale (Taïso): Cardio, renforcement musculaire, circuit training, relaxation, étirement...

Les tarifs

Licence de 40€ offerte par le club	Coût de la cotisation
JUDO / TAISO / JUJITSU (en illimité)	120 €
JUJITSU	90 €
BABY JUDO	75 €
2 ADHERENTS (en illimité)	208 €
3 ADHERENTS et plus (en illimité)	264 €
1 étudiant*	60 €

2 séances d'essai gratuites



Inscription (s) directement sur le www.judogerardmer.fr