



LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est de faire ce qui est juste

LA SINCERITE

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est de parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTROLE DE SOI

c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE

c'est le plus pur des sentiments humains

LE JUDO CLUB TIFFAUGES LA GAUBRETIERE

vous souhaitez une bonne saison sportive et vous proposez
pour la saison 2025/2026 :

Salle de Judo
Rue des Ecoles
85130 TIFFAUGES

A partir du 02 septembre 2025, des cours
d'éveil judo, le mardi **uniquement**
de judo enfants le mardi **ou/et** le jeudi *
de judo ado et adultes le mardi **ou/et** le jeudi *
de renforcement musculaire le mardi **ou/et** le jeudi *
et de self défense le jeudi **uniquement**
* le **ou/et** sera fonction du nombre d'inscrits à chaque cours



5 Hameau du Puy Pelé 85130 TIFFAUGES

☎ : **06 14 29 54 83**

Mail : jctg@hotmail.fr

<https://www.judotiffauges.com>

<https://www.facebook.com/judotiffauges>

Faire découvrir le JUDO à son enfant est une façon de l'aider à grandir...
C'est aussi l'aider dans l'apprentissage de la vie...
Le judo c'est aussi pour toute la famille....

EVEIL JUDO :

Les enfants de 4 ans à 5 ans découvrent ce qu'ils peuvent faire avec leur corps. C'est aussi un éveil à la motricité (marcher, courir, sauter, rouler, lancer, pousser, tirer...).

JUDO :

A partir de 6 ans, le judo permet de libérer l'agressivité naturelle, d'acquérir la maîtrise et le contrôle de soi.

C'est également l'acquisition de la souplesse et d'une meilleure synchronisation.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Le bien-être de la tête aux pieds. Entretien cardio respiratoire, amélioration de l'endurance, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, assouplissement et relaxation.

SELF DEFENSE : Permettre de répondre efficacement à des menaces ou attaques surprises par ses propres moyens.

HORAIRES DES COURS (au 01/07/2025):

Eveil judo : **Uniquement** le MARDI de 17 h 30 à 18 h 30
(Le professeur va chercher les enfants au Château des Loisirs).

Judo ceinture blanche à partir de 6 ans :

Le MARDI 18 h 30 à 19 h 30 **ou/et** *

Le jeudi de 17h30 à 18h30

Judo confirmé, ado et adultes :

Le MARDI 19 h 30 à 20 h 30 **ou/et** *

Le jeudi de 18h30 à 19h30

Renforcement musculaire (ados et adultes):

Le MARDI 20 h 30 à 21 h 30 **ou/et** *

Le jeudi de 20 h 30 à 21 h30

Self défense : (adultes) :

Uniquement le JEUDI de 19 h 30 à 20 h 30

(* le **ou/et** sera fonction du nombre d'inscrits à chaque cours)

TARIFS DES COURS

Licence : 46 € 1 Cours 82 € 2 cours 132€

Eveil judo

1 cours **uniquement** : 128 €

Judo ceinture blanche et confirmé :

1 cours: 128 € 2 cours : 178€

Renforcement musculaire :

(Ados et Adultes)

1 cours : 82€ 2 cours : 132 €

Self défense :

(**Uniquement** Le jeudi soir)

1 cours : 128 €

Renforcement musculaire et Self défense *

(Mardi et jeudi)

2 cours 178€

Paiement 2 fois : 41€ et 41€ ou 64€ et 64€ ou 89€ et 89€

Paiement 3 fois : 27€, 27€ et 28€ ou 42€, 42€ et 44€
ou 60€, 60€ et 58€.

**Nous acceptons les chèques vacances
et**

les coupons sports et le pass'sport *.

(* le **ou/et** sera fonction du nombre d'inscrits à chaque cours

* ATTENTION, modification des règles en septembre 2025 !