



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 propose
pour la saison 2023/2024 :

Salle de Judo
Rue des Ecoles
85130 TIFFAUGES

A partir du 05 septembre, des cours :
d'éveil judo,
de judo enfants,
de judo ado et adultes
et de renforcement musculaire.



5 Hameau du Puy Pelé
85130 TIFFAUGES

Tel : 02 51 65 75 70
07 77 75 31 77

Mail : jctg@hotmail.fr



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.

.HORAIRES DES COURS le mardi :

Eveil judo :

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 :

De 18 h 30 à 19 h 30

Judo confirmé, ado et adultes :

De 19 h 30 à 20 h 30

Renforcement musculaire (ado et adultes):

De 20h 30 à 21 h 30

TARIFS DES COURS :

Eveil judo et judo :

Licence : 41 € cours 67 €

Paiement 1 fois : 108 €

Paiement 2 fois : 54 € et 54 €

Paiement 3 fois : 36 € 36 € et 36 €

Remise en forme :

Paiement 1 fois : 70 €

Paiement 2 fois : 35 € et 35 €

**Nous acceptons les chèques vacances,
les coupons sports et le pass'sport.**