

Sport ludique améliorant la mobilité,
la souplesse et la tonicité du corps.

Fait travailler le Cardio!

Renforce le système musculaire et
affine la coordination.

Excellent pour apprendre à se relaxer et
se sentir bien au quotidien!

Le renforcement abdo fessiers

s'inspire de plusieurs disciplines (Step, Ab-
do-fessiers, Pilate...)

faisant de lui un sport complet et

Accessible à TOUS!

(Homme, Femme et ADOS)

Renforcement
abdo fessiers



Le Jujitsu est un art martial destiné

Au plus de 14 ans.

Il apprend à réagir intelligemment et
rapidement en toutes circonstances.

Activité convenant aux hommes
comme aux femmes, quelque soit
la morphologie ou le caractère.

Il permet de développer sa stabilité, ses
réflexes et sa confiance en soi tout
en souplesse.

Que vous ayez envie de vous défouler,
d'apprendre à vous défendre ou encore
d'acquérir de la sérénité.



Le Judo est un art martial

accessible à tous.

Que vous soyez musclé ou non,
petit ou grand, jeune ou ancien,

le judo est fait pour tous.

On utilise la force de l'autre
et sa gravité pour arriver à ses fins.

Véritable activité de détente et de plaisir,
le judo développe le corps et l'esprit.

Il apprend l'attaque et la défense en
souplesse, permet d'acquérir stabilité,
coordination et condition physique.



Inscription toute l'année

Reprise des cours le 07/09/2020

HORAIRES DES COURS

TREMEUR

Judo:

Lundi : ☐ 20H / 21H30 :

Entrainement libre bénévole Adultes

Mercredi : ☐ 16H15 / 17H15 : 2015 / 2016

☐ 17H30 / 18H40 : 2013 / 2014

Vendredi : ☐ 17H15 / 18H30 : 2010 / 2012

☐ 18H55 / 20H : 2006 / 2009

☐ 20H15 / 21H30 : Adultes

Jujitsu / Self Défense:

Mercredi : ☐ 20H15 / 21H30

Renforcement abdo fessiers :

Mercredi : ☐ 18H50 / 20H

CAULNES

Judo:

Samedi : ☐ 9H30 / 10H40 : 2009 / 2011

☐ 10H50 / 11H45 : 2015 / 2016

☐ 13H30 / 14H30 : 2012 / 2014

TARIFS Saison 2020 / 2021

☐ 2006 à 2016 115 €

☐ 2005 et plus 130 €

☐ Renforcement abdo fessiers
100 €

☐ Tarif dégressif de 8 € à partir de la 2ème
inscription par famille.

☐ Les tickets C.A.F. et chèques vacances
sont acceptés.

☐ Un règlement en 3 fois est possible,
n'hésitez pas à nous contacter.

Contacts :

Président :

Matthieu Lejart : 06.58.46.99.01

Mail : judo.club.tremeur@hotmail.com

Facebook : judo club des tilleuls de Trémeur

Les manifestations prévues cette année

2 lotos

1 inter club

1 gala fin saison 2021

1 stage jujitsu



JUDO JUJITSU
SELF-DEFENSE

Professeur Diplômé d'Etat
Diplômé Handi Judo

Denis Le Floch
3ème Dan

3 COURS d'ESSAI GRATUITS

L'ensemble des cours
est ouvert aux personnes
en situation de handicap