

JUDO CLUB VERDUNOIS

Henri R LOJEK - Haut Gradé 6 ° Dan - Président & Directeur Technique du Judo Club Verdunois
Professeur Diplômé d'état 2° degré - Titulaire de la Palme d'Or des Enseignants - Cat.Professeurs

JUDO - JU-JUTSU ORIGINEL & TAÏSO

Club Affilié à la Fédération Française de Judo FFJDA - France Judo - France JuJitsu

Dojo : Salle des Arts Martiaux de la Galavaude 55100 VERDUN (à côté du Gymnase)

Exercice Sportif du 1er Septembre 2022 au 30 Juin 2023

Inscriptions en septembre : mardis de 16 h à 16 h 30 et vendredis 17 h 30 à 18 h
Après septembre 2022 sur rendez-vous tél. 03 29 86 25 92 sur répondeur

Certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'activité concernée dès la 1ère séance

HORAIRES des COURS - 2022/2023

Initiation au Jiu-jitsu brésilien avec le Ju-jutsu originel

VENDREDI	JUDO & JU-JUTSU	18 H 30	20 H 30
Self Défense-Ju-jutsu	Système de défense personnelle "L'art de la souplesse"		
Techniques Judo & Ju jitsu	15 ans et plus - Femmes & Hommes		Entraînement Technique
Professeur : Henri R LOJEK	Haut Gradé 6° dan	Professeur Diplômé d'Etat Judo-Jujitsu- Taïso 2° degré	
MARDI	TAÏSO - Santé	16 h 45	18 h 15
<i>Entretien physique - Bien Être - Santé, le Taïso est une méthode moderne, construite</i>			Femmes & Hommes
<i>à partir d'exercices traditionnels. Sa pratique permet de bien préparer son corps et d'améliorer son potentiel physique. Vous êtes débutant, sportif ou non sportif. Le Taïso est ouvert à tous et à tout âge.</i>			
Entretien Cardio Vasculaire-Endurance-Renforcement Musculaire-Assouplissement-Relaxation			
Professeur : Henri R LOJEK	Haut Gradé 6° dan	Professeur Diplômé d'Etat Judo-Jujitsu- Taïso 2° degré	
VENDREDI	Réservé perfectionnement technique	20 h 15	22 h 15
* Avec l'autorisation écrite du Président	Révision Technique J.J.	Adultes & Ados	
Contact - Tarifs et tous renseignements utiles sur notre Site Internet : judoclubverdunois.com			
Adresse de messagerie siège social : abydos55@wanadoo.fr - Téléphone sur répondeur : 03 29 86 25 92			