

JUDO CLUB VERDUNOIS

Club Affilié à la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées - F.F.J.D.A.

JUDO - JU-JITSU - TAÏSO

Cours dispensés par Henri LOJEK - Professeur diplômé d'état BP 2° degré - Haut gradé 6° Dan -
Président & Directeur Technique du Judo Club Verdunois - Titulaire de la "Palme d'Or des Enseignants - Catégorie Professeurs"

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

Les Inscriptions toute l'année se déroulent exclusivement sur rendez vous
pris par téléphone du siège social : 03 29 86 25 92 (sur répondeur - nous vous rappellerons)

Certificat médical obligatoire d'aptitude à la pratique de la discipline choisie pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence de la Fédération Française de Judo - Ju jitsu et disciplines associées

HORAIRES des COURS 1er septembre 2022 au 30 juin 2023

Le JUDO qui a pour origine le Jujitsu est "Une véritable école de la vie" avec le Code Moral pour tous
" Le Contrôle de soi - La Sincérité - La Modestie - L'Honneur - Le Respect - La Politesse - Le Courage - L'Amitié"

VENDREDI

Réservé au perfectionnement technique *

20 h 45

22 H 15

* Avec l'autorisation écrite du Président

Révision Technique Etc.

Adultes & Ados

Taïso "Entretien physique en douceur"

MERCREDI

* Santé - Adultes

17 h

18 h 30

Entretien physique - Bien Être - Santé, le Taïso est une méthode moderne, construite
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.

* Entretien Cardio Vasculaire * Endurance * Renforcement Musculaire * Assouplissement * Relaxation

Professeur : Henri LOJEK

Haut Gradé 6° dan

Professeur Diplômé d'Etat 2° degré

Judo - Self Défense Hommes & Femmes

Femmes de tout âge : Apprenez à vous défendre avec le
JUJITSU * l'art de la souplesse *

Femmes & Hommes

* C'est savoir détourner la force de l'adversaire à son profit

VENDREDI

Judo & Jujitsu

18 H 30

20 h 30

Jujitsu - Self Défense

15 ans et plus

Technique & Pratique

Professeur : Henri LOJEK

Haut Gradé 6° dan

Professeur Diplômé d'Etat 2° degré

Contact-Tarifs et tous renseignements utiles sur notre Site Internet mentionné ci-dessous:

judoclubverdunois

Adresse de messagerie : abydos55@wanadoo.fr - Téléphone sur répondeur 03 29 86 25 92