

PROFESSEURS



FRANCK LEFEBVRE

- Professeur diplômé d'état
- Spécialiste du baby / éveil judo
- Champion de France 1^{ère} division
- Classé en Grand Chelem



BENJAMIN DARBELET

- Athlète olympique
- 2^{ème} aux JO de Pékin 2008
- Champion d'Europe
- 5 fois champion de France



SEBASTIEN MARQUEZ

- Professeur diplômé d'état
- Spécialiste du Judo enfant



CHRISTOPHE GESBERT

- Professeur diplômé d'Etat
- Spécialiste jujitsu (self défense) et Taïso (fitness, assouplissement)
- 30 ans d'expérience club fitness et club med



COURS D'ESSAI GRATUIT



Judo Club de MONTAUROUX

44 Rue de Sainte-Brigitte



Les arènes Victor Hugo - 26 Avenue Victor Hugo - 83700 Saint-Raphaël



JUDO CLUB DE MONTAUROUX

44 Rue de Sainte-Brigitte



POUR TOUS À PARTIR DE 3 ANS

06 73 24 31 51



UNE EXTRAORDINAIRE
"EGOLE DE LA VIE"



Maureen Pinto

Athlète de 1^{ère} division Senior



Luane Roblès

Formée au club depuis ses 4 ans
Vice championne de France cadettes 2017
Vice championne de France juniors 2017
Membre de l'équipe de France cadettes et juniors

☎ 06 73 24 31 51

✉ franck_lefebvre@hotmail.fr



MARDI ET VENDREDI

Voir horaires au verso

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

MATERNELLES

ÉVEIL - BABY JUDO
3 À 6 ANS

MARDI : 17h15-18h

VENDREDI : 17h15-18h



i Enseignement adapté, activité ludique permettant d'amener à la pratique du judo

On développera la motricité, la latéralisation, l'équilibre, on apprendra à canaliser son énergie, prendre confiance en soi, favoriser les relations d'entraide. On découvrira les chutes avants, arrières, les déplacements, et les toutes premières techniques de judo.

Ainsi que les valeurs morales du Judo, tel que le respect, politesse, modestie, courage...

De nombreux médecins conseillent la pratique du baby judo.

PRIMAIRES

7 À 13 ANS

MARDI : 18h-19h

VENDREDI : 18h-19h



☎ 06 73 24 31 51

✉ franck_lefevre@hotmail.fr

ADOS, ADULTES

14 ANS ET +

MARDI : 19h à 20h30
(judo / jujitsu)

20h30 à 21h15
Cours spécifiques,
renforcement, katas, etc...

VENDREDI : 19h à 20h30
(judo / jujitsu)

20h30 à 21h15
Cours spécifiques,
renforcement, katas, etc...



ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Stages pendant toutes les vacances scolaires, tournoi des samourais, spectacle de Noël, animation avec athlète de l'équipe de France, passage de grades, gala de fin d'année, fête de fin de saison

誠

SINCÉRITÉ

敬尊

RESPECT

友情

AMITIÉ

自制

CONTROLE DE SOI

勇氣

COURAGE

名譽

HONNEUR

謙虛

MODESTIE



TAÏSO
SAMEDI : 9h30 à 10h30

Prenez soin de votre corps avec le Taïso, entretien physique ou développement de capacités physiques...

Des séances pour vous faire du bien !

C'est aussi rejoindre le club de votre enfant

Le Taïso, l'entretien physique en douceur.

Pratiqué par toutes les catégories d'âges adultes, le Taïso permet une approche en douceur des arts martiaux.

C'est une approche différente du Judo-Jujitsu.

Les exercices du Taïso sont variés, progressifs, adaptés aux capacités physiques de chaque pratiquant. Certains se réalisent en duo dans une ambiance conviviale.

De la relaxation à l'assouplissement, en passant par l'endurance, les bienfaits de la pratique régulière du Taïso sont multiples, et assurent au licencié une pratique sportive tout en douceur, facilement conciliable avec la vie active.

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE