



CLUB DE JUDO MONTAUX

44 Rue Sainte Brigitte



誠 SINCÉRITÉ
敬尊 RESPECT
友情 AMITIÉ
自制 CONTRÔLE DE SOI
勇氣 COURAGE
名譽 HONNEUR
謙虛 MODESTIE
禮儀 POLITESSE

TAÏSO ADULTES ⁽¹⁾

OUVERT
AUX
NON JUDOKAS

RENFO MUSCULAIRE ET MOBILITÉ

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE,
DOS, CUISSSES, FESSIERS ...

SAMEDI : 09H00 À 10H15
2 SÉANCES OFFERTES

Coach :
Christophe Gesbert

06.29.57.35.81

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale



@cjamm.montauroux



www.cjamm-judojujitsu.fr



INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

Formulaire d'inscription à retirer sur place
ou en contactant Christophe Gesbert



CLUB DE JUDO MONTAUX

44 Rue Sainte Brigitte



誠 SINCÉRITÉ
敬尊 RESPECT
友情 AMITIÉ
自制 CONTRÔLE DE SOI
勇氣 COURAGE
名譽 HONNEUR
謙虛 MODESTIE
禮儀 POLITESSE

TAÏSO ADULTES ⁽¹⁾

OUVERT
AUX
NON JUDOKAS

RENFO MUSCULAIRE ET MOBILITÉ

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE,
DOS, CUISSSES, FESSIERS ...

SAMEDI : 09H00 À 10H15
2 SÉANCES OFFERTES

Coach :
Christophe Gesbert

06.29.57.35.81

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale



@cjamm.montauroux



www.cjamm-judojujitsu.fr



INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

Formulaire d'inscription à retirer sur place
ou en contactant Christophe Gesbert