

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 Tai so (fitness, assouplissement)
- 30 ans d'expérience club fitness et club med



COURS D'ESSAI GRATUIT

Judo Club de MONTAUBOURX

44 Rue de Sainte-Brigitte

☎ 06 73 24 31 51

✉ franck_lefebvre@hotmail.fr



JUDO CLUB DE MONTAUBOURX

44 Rue de Sainte-Brigitte



POUR TOUS À PARTIR DE 3 ANS

06 73 24 31 51



UNE EXTRAORDINAIRE
"ÉCOLE DE LA VIE"



Maureen Rinto

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

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_lefebvre@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...



誠
SINCÉRITÉ



敬尊
RESPECT

友情
AMITIÉ

自制
CONTROLE DE SOI

勇氣
COURAGE

名誉
HONNEUR

謙虛
MODESTIE

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



TAÏSO

SAMEDI : 9h30 à 10h30

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