



WWW.CJAMM-JUDOJUJITSU.FR



CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX
DE
MONTAURoux

f /cjammmontauroux



ECOLE DE
JUDO
LEFEBVRE & DARBELET
MONTAURoux

NOTE POUR LES SEANCES EN LIGNE

SEANCE N°1 DU 22-03-2020

Nous vous rappelons la procédure d'accès :

Notre site internet

<https://www.cjammmontauroux.fr/>

Rubrique cours

puis

Cours de Taïso ou Cours de Judo

Un code est nécessaire : 2020, Valable pour l'ensemble des cours.

Voici les vidéos en place à compter de ce jour :

- | | | |
|-------|---|---|
| Vidéo | 1 | Etirement de la colonne |
| Vidéo | 2 | Mobilisation articulaire et musculaire |
| Vidéo | 3 | Augmentation du système cardio pulmonaire |

**Ces trois échauffements sont à enchaîner,
et à faire systématiquement avant les exercices**

- | | | |
|-------|---|---|
| Vidéo | 4 | Taille et cuisses |
| Vidéo | 5 | Hanches, fessiers, cuisses |
| Vidéo | 6 | Dos, épaules, pectoraux |
| Vidéo | 7 | Fessiers, abdominaux, lombaires |
| Vidéo | 8 | Etirements |

N'hésitez pas à partager avec vos ami(e)s.

Bonne séance à tous. Prenez soins de vous et de vos proches.

L'Ecole de Judo Lefebvre / Darbelet

Mise à jour au 30 mars 2020 à 12:52



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : cjammmontauroux@gmail.com – Site Internet : <https://www.cjammmontauroux.fr/>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40