



**CLUB DE JUDO  
MONTAURoux**  
44 Rue Sainte Brigitte



**CLUB DE JUDO  
MONTAURoux**  
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 JUDDOKAS**

**ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT  
DE LA**

**CONDITION PHYSIQUE**

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

**SAMEDI : 09H00 À 10H15**

**2 SÉANCES OFFERTES**



**Coach :  
Christophe Gesbert**

- Vice-Champion de France Vétérans 2023
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023

(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

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 JUDDOKAS**

**ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT  
DE LA**

**CONDITION PHYSIQUE**

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

**SAMEDI : 09H00 À 10H15**

**2 SÉANCES OFFERTES**



**Coach :  
Christophe Gesbert**

- Vice-Champion de France Vétérans 2023
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023

(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