



CLUB DE JUDO MONTAUROUX

44 Rue Sainte Brigitte



TAÏSO ADULTES ⁽¹⁾

OUVERT
AUX
NON JUDOKAS

ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT
DE LA

CONDITION PHYSIQUE

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE,
DOS, CUISSES, FESSIERS ...

SAMEDI : 09H00 À 10H15

2 SÉANCES OFFERTES

Coach :

Christophe Gesbert

06.29.57.35.81



- Vice-Champion de France Vétérans 2023 et 2024
- 3ème Championnats de France Vétérans 2025
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale

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



@cjammmontauroux



www.cjammm-judojujitsu.fr



FRANCE
JUDO
CLUB AFFILIÉ

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

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