



CLUB DE JUDO MONTAUROUX

44 Rue Sainte Brigitte



TAÏSO ADULTES ⁽¹⁾

**OUVERT
AUX
NON JUDOKAS**

RENFO MUSCULAIRE ET MOBILITÉ

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE,
DOS, CUISSES, 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

誠

SINCÉRITÉ

敬尊

RESPECT

友情

AMITIÉ

自制

CONTROLE 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