VOTRE CEINTURE PREND LA POUSSIÈRE...

REPRENEZ VITE LE JUDO !

2 COURS GRATUITS

2 cours d'essais gratuits

LE CLAM VOUS ATTEND SUR LE TATAMI POUR VOTRE REPRISE DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE

chablaisleman.artsmartiaux

www.clam-judo.fr

CHABLAIS LÉMAN ARTS MARTIAUX
2, bis Av. Anna de Noailles
74500 EVIAN
contact@clam-judo.fr

création graphique : www.olivier-rosset.com

CLAM 柔道 JUDO 体操 TAÏSO

CHABLAIS LÉMAN ARTS MARTIAUX
74500 EVIAN
www.clam-judo.fr

FRANCE JUDO Fédération Française de Judo et Disciplines Associées / Ligue Rhône Alpes

LE JUDO
EN COMPÉTITION OU EN LOISIRS.

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes les tranches d'âge. Véritable sport éducatif, il permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser. Activité de détente et de plaisir, c'est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

LE TAÏSO
LA REMISE EN FORME ADAPTÉE À TOUT PUBLIC

Le Taïso est une méthode d'entrainement moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Le Taïso est adapté à tous les publics ! Que vous soyez débutant, sportif, ou non-sportif, le Taïso vous permet : de renforcer le système musculaire d'améliorer la maîtrise des gestes d'augmenter la souplesse d'apprendre à se relaxer.

HORAIRES 2024/25

LUNDI

17H30 > 18H30
Renouvellement 6/9 ans
Mini-poussins (2017-2018)
Poussins (2015-2016)

18H30 > 20H00
Renouvellement 10/13 ans
Benjamins (2013-2014), Minimes (2011-2012)

20H00 > 21H00
TAÏSO
Public : judokas et non-judokas, dès 16 ans.

MARDI

17H30 > 18H30
Renouvellement 6/9 ans
Mini-poussins (2017-2018)
Poussins (2015-2016)

18H30 > 19H30
Débutants - 6/10 ans
(2014-2018)

19H30 > 21H00
JUDO
Adulte et Cadet

21H00 > 21H30
JUDO KATAS

JEUDI

17H00 > 17H45
Eveil judo - 4 ans
(révolus le jours de l'inscription)
Places limitées : 15 enfants

17H45 > 18H30
Débutants 5 ans
(révolus le jours de l'inscription)
Places limitées : 20 enfants

18H30 > 20H00
Renouvellement
10/13 ans et 14/16 ans
Benjamins, Minimes, Cadets (08-09-10)

20H00 > 21H15
TAÏSO
Public : judokas et non-judokas, dès 16 ans.

LES VALEURS FONDAMENTALES DU JUDO

POLITESSE,
COURAGE,
SINCÉRITÉ,
HONNEUR,
MODESTIE,
RESPECT,
CONTRÔLE DE SOI,
AMITIÉ

TOUTES LES INFOS SUR
www.clam-judo.fr

Création : www.olivier-rosset.com