

JUDO CLUB VERDUNOIS

Henri R LOJEK - Haut Gradé 6 ° Dan - Président & Directeur Technique du Judo Club Verdunois
Professeur Diplômé d'état 2° degré - Titulaire de la Palme d'Or des Enseignants - Cat.Professeurs

JUDO KODOKAN - JU-JITSU ORIGINEL - TAÏSO

Club Affilié à la Fédération Française de Judo FFJDA - France Judo - France JuJitsu

Dojo: Salle des Arts Martiaux de la Galavaude 55100 VERDUN (à côté du Gymnase)

Exercice Sportif du 1er Septembre 2023 au 30 Juin 2024

Inscriptions en septembre : mardis de 16 h à 16 h 30 et vendredis 17 h 30 à 18 h
Après septembre 2023 sur rendez-vous tél. 03 29 86 25 92 sur répondeur

Certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'activité concernée dès la 1ère séance

HORAIRES des COURS - 2023/2024

Judo - Ju jitsu - Taïso à partir de 15 ans et sans limite d'âge

VENDREDI	JUDO - JU-JITSU *	18 H 30	20 H 30
Self Défense-Ju-jitsu	* Système de défense personnelle - L'art de la souplesse		
Judo & Ju jitsu	15 ans et plus - Femmes & Hommes	Entraînement & Technique	
Professeur : Henri R LOJEK	Haut Gradé 6° dan	Professeur Diplômé d'Etat Judo-Jujitsu- Taïso 2° degré	

MARDI	TAÏSO - Santé	17 h	18 h 30
<i>Le Taïso est ouvert à tous, femmes et hommes de tout âge</i>		Femmes & Hommes	
<i>Entretien physique en douceur, Bien Être-Santé, le Taïso est une méthode moderne construit à partir d'exercices traditionnels. Sa pratique permet de bien préparer son corps et d'améliorer son potentiel physique. Vous êtes débutant ou débutante sportive ou non sportive, le Taïso est ouvert à tous et toutes quel que soit l'âge.</i>			
Entretien Cardio Vasculaire - Endurance - Renforcement Musculaire Assouplissement - Relaxation -			
Professeur : Henri R LOJEK	Haut Gradé 6° dan	Professeur Diplômé d'Etat Judo-Jujitsu- Taïso 2° degré	

VENDREDI	Réservé perfectionnement technique Judo	20 h 45	22 h 15
* Avec l'autorisation écrite du Président		Révision Technique	Adultes & Ados

Contact - Tarifs & tous renseignements, visitez notre Site Internet :

judo club verdunois 55 & Visitez le site du club

Adresse de messagerie siège social : abydos55@wanadoo.fr -Téléphone sur répondeur : 03 29 86 25 92