

Le Judo-Club vicois fait sa rentrée



Le Judo-Club vicois fait sa rentrée

Les cours du Judo-Club reprendront le 14 septembre 2021.

Le judo est un art martial millénaire dont les bénéfices profitent à tous. Nul besoin de s'appeler Clarisse ou Teddy pour avoir du plaisir sur les tatamis.

Le judo est un sport de combat non-violent dont la réussite repose davantage sur la stratégie que sur la force.

Le judo permet à chacun de s'épanouir quelles que soient sa condition et ses capacités physiques.

Les enfants pourront y canaliser leur énergie et apprendront à respecter leurs camarades, tandis que les adultes y cultiveront leur souplesse et travailleront leur maîtrise d'eux-mêmes.

Le judo repose sur un code moral ancestral dont les valeurs sont plus que jamais d'actualité : modestie, courage, politesse, amitié, sincérité, honneur, respect et amitié.

Sport individuel au sein d'un collectif uni, le judo est idéal pour se faire des amis !

Les cours de judo s'accompagnent également pour les adultes de cours de self-défense.

Cette discipline permet d'apprendre à réagir de manière appropriée face à tout type d'agression mais, elle est surtout bénéfique pour développer sa confiance en soi.

Inscriptions :

Samedi 4 septembre lors de la foire aux associations

Mardi 7 et vendredi 10 septembre de 17h à 19h au Dojo/Cosec

Horaires des cours :

Initiation Judo/Baby Judo

Mardi de 17h à 18h pour les 4/5 ans

Judo Loisir et Judo Compétition

Mardi :

⇒ 18h - 19h : 10/13 ans

⇒ 19h - 20h : Ados/Adultes

Vendredi :

⇒ 17h00 - 18h00 : 6/9 ans

⇒ 18h00 - 19h00 : 10/13 ans

⇒ 19h00 - 20h15 : Ados/Adultes

Jiu-jitsu / Self défense

Vendredi de 20h15 à 21h15 pour les adultes