

# Horaires des séances

Reprise des séances le 4 septembre 2023  
(séance du lundi de 17h30 à 19h30 le 18 septembre 2023)

## Lundi

17h30 - 18h15: Judo 4/5 ans Né en 2018/2019  
18h30 - 19h30: Judo M.Poussins Né en 2016/2017  
19h45 - 21h30: Adultes / Juniors / Cadets

## Mercredi

17h00 - 18h00: Judo Poussins Né en 2014/2015  
18h00 - 19h00: Judo Benj/Minimes Né en 2010/2013  
19h00 - 20h00: Judo-Fit

## Jeudi

17h00 - 18h30: Taï-Chi Débutants  
18h30 - 20h00: Taï-Chi Débutants et confirmés

## Vendredi

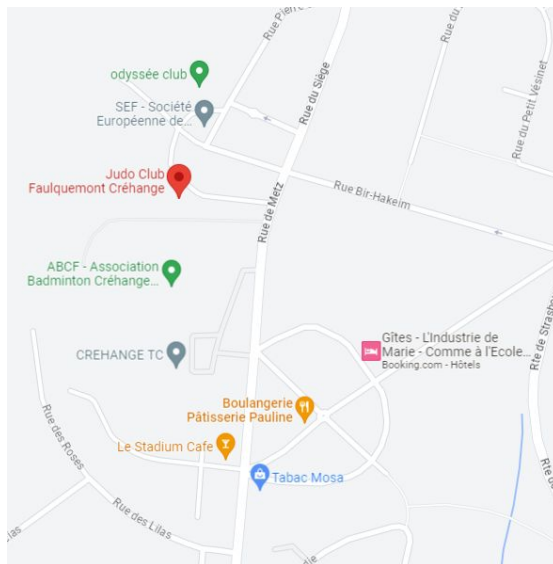
18h00 - 19h00: Judo Poussins Né en 2014/2015  
19h00 - 20h00: Judo Benj/Minimes Né en 2010/2013  
20h00 - 21h30: Adultes / Juniors / Cadets

## Samedi

9h00 - 10h30: Ju-Jitsu 10h30 - 11h30: Judo-Fit

## Dimanche

09h30 - 11h00: Les Judokas du Dimanche



59 rue de Metz  
57690 Créhange

Contact: 06-12-63-27-04

### Facebook

<https://www.facebook.com/JudoClubFaulquemontCrehange>

### Mail

[judoclubfaulquemont.crehange@gmail.com](mailto:judoclubfaulquemont.crehange@gmail.com)

### Site internet

<https://judoclub-faulquemont-crehange.sportsregions.fr>

Club Affilié à la Fédération Française de Judo  
CL570260

# SAISON 2023-2024



Judo  
Ju-Jitsu  
Judo-Fit  
Taï-Chi

## A partir de 4 ans

# Tai-Chi-Chuan

太極拳

Exercices énergétiques

Prise de conscience de soi

Développement de la souplesse

Eveil du Qi



柔道

# Judo

Shin  
Gi  
Yaf  
心技体

Esprit - Technique - Efficacité

Judo Découverte Judo Débutants

Préparation à la ceinture noire

Judo Compétitions Judo Adultes

# Ju-Jitsu

柔術

Techniques Traditionnelles

Techniques et katas

Préparation à la  
Ceinture Noire



NO  
PAIN  
NO  
GAIN

# Judo-Fit

NO  
PAIN  
NO  
GAIN

Travail au poids de corps

Développement cardio

Travail de mobilité

Stretching

