

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

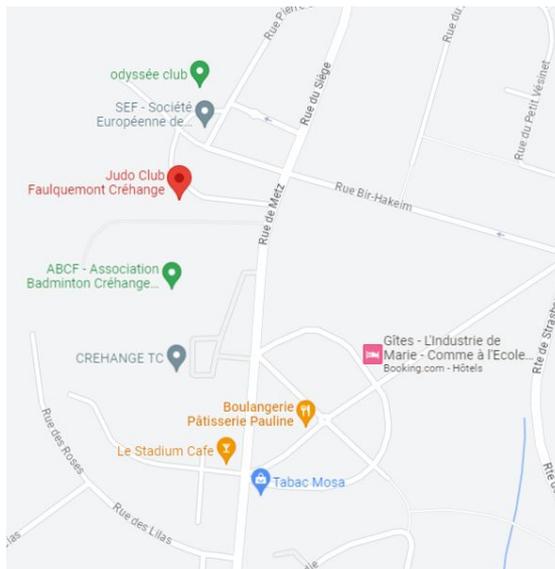
18h00 - 19h00: Judo Poussins Né en 2014/2015
19h00 - 20h00: Judo Benj/Minimes Né en 2010/2013
20h00 - 21h30: Adultes / Juniors / Cadets

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

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
Taf
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

