

# Horaires des séances

Reprise des séances le 2 septembre 2024  
(séance du lundi de 17h30 à 19h30 le 16 septembre 2024)

## Lundi

17h30 - 18h15: Judo 4/5 ans Né en 2019/2020  
18h30 - 19h30: Judo M.Poussins Né en 2017/2018  
19h45 - 21h30: Adultes / Juniors / Cadets

## Mardi

18h00 - 19h30: Ju-Jitsu

## Mercredi

17h00 - 18h00: Judo Poussins Né en 2015/2016  
18h00 - 19h00: Judo Benj/Minimes Né en 2011/2014  
19h00 - 20h00: Judo-Fit

## Jedi

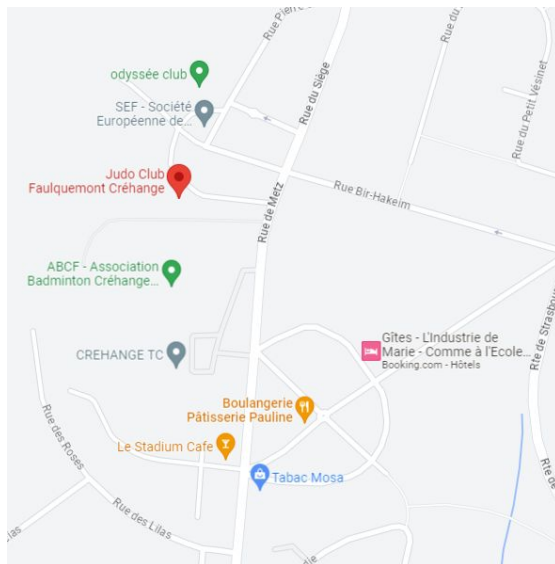
17h00 - 18h30: Tai-Chi Débutants  
18h30 -20h00: Tai-Chi Débutants et confirmés

## Vendredi

18h00 - 19h00: Judo Poussins Né en 2015/2016  
19h00 - 20h00: Judo Benj/Minimes Né en 2011/2014  
20h00 - 21h30: Adultes / Juniors / Cadets

## Samedi

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



59 rue de Metz  
57690 Créhange

Contact: 06-12-63-27-04

## Facebook



## Site internet



## Mail

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

Club Affilié à la Fédération Française de Judo

CL570260

# SAISON 2024-2025



Judo  
Ju-Jitsu  
Judo-Fit  
Tai-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

