

Horaires des séances

Reprise des séances le 07 septembre 2020

Lundi

17h30 - 18h30: Judo 4/5 ans Né en 2015/2016
18h30 - 19h30: Judo M.Poussins Né en 2013/2014
19h45 - 21h00: Adultes / Juniors / Cadets

Mardi

18h00 - 19h00: Judo Poussins Né en 2011/2012
19h00 - 20h30: Judo Benj/Minimes Né en 2007/2010

Mercredi

18h00 - 19h00: Judo-Fit

Jeudi

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

Vendredi

18h00 - 19h00: Judo Poussins Né en 2011/2012
19h00 - 20h00: Judo Benj/Minimes Né en 2007/2010
20h00 - 21h30: Adultes / Juniors / Cadets

Samedi

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

Dimanche

10h00 - 11h30: Les Judokas du Dimanche



**59 rue de Metz
57690 Créhange**

Contact: 06-15-52-00-49

Site internet

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

Facekook

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

Mail

judoclubfaulquemont.crehange@gmail.com

Club Affilié à la Fédération Française de Judo

CL570260

Saison 2020-2021



**Judo - Ju-Jitsu - Judo-Fit
Tai-Chi - Judo Loisirs**

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
Tai
心技体

Esprit - Technique - Efficacité

Judo Découverte Judo Débutants

Préparation à la ceinture noire

Judo Compétitions Judo Adultes



Pour les enfants 4-5 ans, le club a mis en place l'éveil Judo. Pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme éveil-judo est délibérément construit, autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives et artistiques en général.

La politesse -le courage - la sincérité
l'honneur - la modestie - le respect
Le contrôle de soi - l'amitié

NO
PAIN
NO
GAIN

Judo-Fit

NO
PAIN
NO
GAIN

Travail au poids de corps

Développement cardio

Travail de mobilité

Stretching



Ju-Jitsu

柔術

Techniques Traditionnelles

Techniques de Défenses

Préparation à la
Ceinture Noire

