

Inscriptions
tous les mardi et
jeudi de septembre
De 18 h à 20 h au dojo de ligny
Gymnase - rue reine de sicile

2 séances d'essai
offertes pour tous
les nouveaux venus

TOUS AU **JUDO**,
JUDO POUR TOUS !

TOUS AU **JUDO**,
JUDO POUR TOUS !



Le **JUDO** est
« une école de vie ! »

Le judo a été créé comme une **méthode d'éducation**. Accessible à tous, enfants, adultes, hommes et femmes, le judo contribue au **développement des capacités physiques et morales** de chacun grâce à une méthode pédagogique adaptée.

Son enseignement est dispensé par des professeurs diplômés qui ont à cœur de faire progresser les pratiquants dans tous les domaines. Sport éducatif et d'équilibre, il permet de s'épanouir dans la pratique. Chacun, en fonction de ses motivations et aspirations pourra s'orienter sous des formes de pratiques différentes en recherchant la performance, le geste technique, la maîtrise et le contrôle de soi, le bien-être, la santé....

Le club de judo est l'entité qui réunit des passionnés. L'activité se déroule dans un dojo, lieu de pratique et d'étude qui unit tous les judokas, dans lequel des moments privilégiés sont partagés.

La Fédération Française de Judo est une grande famille, qui fonctionne dans un esprit mutualiste. Tous ses adhérents, quel que soit leur âge, leur niveau, leur fonction sont associés aux résultats sportifs et aux projets de développement de la fédération.

Le judo, plus qu'un sport !



« Rejoignez-nous !
Moi aussi, je suis
dans un des 5600 clubs
de la FF Judo ! »



JUDO CLUB de Ligny-le-Châtel

Eveil judo - Judo - Taïso

Au Dojo du gymnase rue reine de sicile

Renseignements : ☎ : 06.77.80.44.88

✉ : judo-club.ligny@laposte.net

Site : <http://judoclub-ligny-le-chatel.ffjudo.com>

Association déclarée en Préfecture (J.O. 03/11/1993 - N° 3709) Association affiliée à la FF Judo (N° 08090320)

Teddy Riner

Double champion olympique
10 fois champion du monde

21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75014 Paris
Tél. 01 40 52 16 16 - Email : judo@ffjudo.com - www.ffjudo.com



Le Judo, plus qu'un sport !

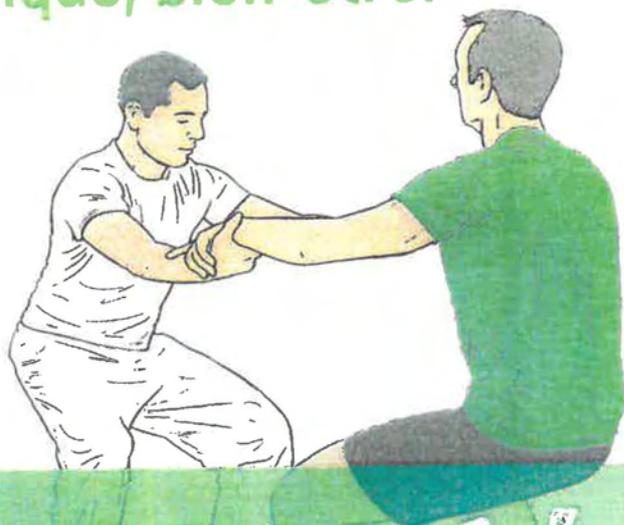


Le Judo, plus qu'un sport !

Inscriptions
tous les mardi et
jeudi de septembre
De 18 h à 20 h au dojo de ligny
Gymnase - rue reine de sicile

2 séances d'essai
offertes pour tous
les nouveaux venus

Remise en forme, entretien
physique, bien-être.



Judo Santé
Taïso



Le judo,
plus qu'un sport !

Le bien-être, la santé, l'amélioration et la conservation de ses capacités physiques sont des besoins essentiels pour tous. **L'activité s'exerce dans une ambiance conviviale, accessible à toutes et tous selon son niveau.**

Le Taïso est particulièrement recommandé pour les adolescents et les adultes. Les exercices sont adaptés, variés et progressifs. **Ils améliorent la condition et les qualités physiques, la coordination, l'assouplissement, renforcent et développent harmonieusement les qualités musculaires.**

Son enseignement est dispensé par des professeurs diplômés qui ont à cœur de faire progresser les pratiquants dans tous les domaines.

Le club de judo est l'entité qui réunit des passionnés. L'activité se déroule dans un dojo, lieu de pratique et d'étude qui unit tous les judokas, dans lequel des moments privilégiés sont partagés.

La Fédération Française de Judo est une grande famille, qui fonctionne dans un esprit mutualiste. Tous ses adhérents, quels que soient leur âge, leur niveau, leur fonction, sont associés aux résultats sportifs et aux projets de développement de la Fédération.



Partenaire Officiel de la FFJDA



JUDO CLUB de Ligny-le-Chatel

Eveil judo – Judo – Taïso

Au Dojo du gymnase – rue reine de sicile

Renseignements : ☎ : 06.77.80.44.88

✉ : judo-club.ligny@laposte.net

Site : <http://judoclub-ligny.clubeo.com/>

Association déclarée en Préfecture (J.O. 02/11/1993 - N° 3709) Association affiliée à la FF Judo (N° 08996220)



Fédération Française de Judo :
21/25, avenue de la Porte de Châtillon - 75014 Paris
Tél. : 01 40 52 16 16
Email : judo@ffjudo.com - www.ffjudo.com



Le Judo, plus qu'un sport



Le Judo, plus qu'un sport