

# NOS HORAIRES

## BABYS DÉBUTANTS (3 / 5 ANS)

Mercredi et samedi | de 10h15 à 11h

## BABYS NON DÉBUTANTS (4 / 5 ANS)

Mercredi et samedi | de 11h10 à 12h

## PRÉ-POUSSINS (6 / 7 ANS)

Lundi et vendredi | de 17h30 à 18h25

Mercredi | de 15h30 à 16h25

## POUSSINS (8 / 9 ANS)

Lundi et vendredi | de 17h30 à 18h25

Mercredi | de 16h30 à 17h25

## BENJAMINS - MINIMES (10 / 13 ANS)

Lundi et vendredi | de 18h35 à 19h30

Mercredi | 17h30 à 18h25

## CADETS - JUNIORS - SENIORS (À PARTIR DE 14 ANS)

Lundi et vendredi | de 19h40 à 21h

Mercredi | de 20h à 21h30\*

\*entraînement spécifique selon calendrier

## TAÏ-SO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE (À PARTIR DE 12 ANS)

Mercredi | de 18h30 à 19h30

Samedi | de 9h à 10h

## TARIFS

JUDO TAÏ-SO\* : 220€

TAÏ-SO SEULEMENT : 200€

Les coupons sport et les chèques vacances sont acceptés. Possibilité de paiement en plusieurs fois.

\* : Tarif dégressif famille



## NOS PARTENAIRES



Zone Luneland | 129, rue de l'artisanat  
34400 LUNEL



cheminotslunel@live.fr



06 74 18 44 69  
06 24 38 29 79



Judo Club Cheminots Lunel



Judo\_Cheminots\_Lunel



## JUDO JUJITSU

## TAÏ-SO (RENFORCEMENT MUSCULAIRE)

## ENFANTS ADULTES



Zone Luneland  
129, rue de l'artisanat  
34400 LUNEL



06 74 18 44 69  
06 24 38 29 79



www.judoclub-cheminots.fr

# NOTRE DOJO

180M<sup>2</sup>  
DE TATAMIS  
1 ESPACE  
PRÉPARATION  
PHYSIQUE  
RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
VESTIAIRE ET  
DOUCHES À VOTRE  
DISPOSITION



# DOJO

## Histoire du Judo

ISSU DES TECHNIQUES DE COMBATS SAMOURAÏS, LE JUDO A ÉTÉ CRÉÉ EN 1882 EN TANT QUE MÉTHODE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET MORALE. AU FIL DU TEMPS, À L'IMAGE DE SES PRINCIPES, IL N'A CESSÉ D'ÉVOLUER POUR S'ADAPTER À LA PRATIQUE ET AU BESOIN DE CHACUN TOUT EN CONSERVANT SES VALEURS TRADITIONNELLES.



## EQUIPE PEDAGOGIQUE



### Gérard SPITERI

Président du club

Ceinture noire 3<sup>ème</sup> dan  
Enseignant EPS,  
BEES JUDO  
+ 30 ans d'enseignement



### Adrien SPITERI

Directeur technique  
Enseignant

Ceinture noire 2<sup>ème</sup> dan  
DEJEPS Judo  
13 années d'enseignement



# NOS COURS

## JUDO ENFANTS

L'« éveil judo », à partir de 3 ans, aide votre enfant à développer ses capacités motrices sa confiance en lui et facilite son intégration auprès des autres. Une activité ludique qui permet d'apprendre les valeurs du judo tout en s'amusant.



## JUDO ADULTES

Judoka loisir ou confirmé, loisir ou compétiteur, le judo offre des perspectives de développement personnel à tous les pratiquants, peu importe votre âge.

## TAÏ-SO

(renforcement musculaire)



Le taïso (préparation du corps en japonais) est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Vous êtes débutant, sportif ou non sportif. Les arts martiaux vous attirent, mais vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physiquement exigeante. Le taïso a pour objectifs : de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter la souplesse d'apprendre à se relaxer.