

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

180M²
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^{ème} dan
Enseignant EPS,
BEES JUDO
+ 30 ans d'enseignement



Adrien SPITERI

Directeur technique
Enseignant

Ceinture noire 2^{ème} 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.

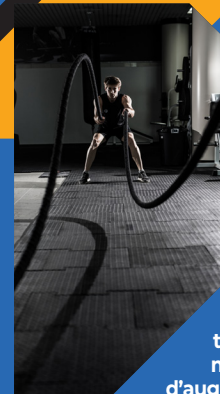


JUDO ADULTES

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.