

Judo Club de L'Isle-Adam



Judo Club de L'Isle Adam

- Venez découvrir le judo qui est un sport ludique à la portée de tous. (Dès la moyenne et grande section maternelle)

Le judo est l'un des sports les plus pratiqués en France.

Les éléments de base de notre éducation sont les mêmes qu'au sein de la famille : le respect des valeurs morales, le respect d'autrui et le respect des lieux.

Le judo est considéré comme un sport formateur par excellence pour sa détente, son équilibre et sa maîtrise de soi. Il permet aux timides de prendre de l'assurance, aux turbulents de se maîtriser.

- Le Taïso , renforcement musculaire, gymnastique douce, relaxation, pouvant se faire seul ou en groupe.

- Newaza / Jujitsu Brésilien, discipline complémentaire du Judo (à partir de 14 ans)

Coordonnées

Centre Sportif Amélie Mauresmo

1 allée du Docteur Jean Cailleux

95290

L'Isle-Adam

[07 72 05 76 80](tel:0772057680)

Liens utiles

www.judoclubadamois.com

Contact

Jean Claude Gobet, Président, jeanclaudegobet95@gmail.com