

JUDO CLUB DE L'ISLE-ADAM

Gymnase Amélie Mauresmo

Judo à partir de 3 ans et demi et plus

Judo loisir

Judo compétition

Action

Emotion

Opposition

NOS DISCIPLINES

Renforcement musculaire,

Souplesse, cardio,

Endurance,

Sérénité...

Passez un bon moment de convivialité

JUDO



TAÏSO



Savoir réagir en cas d'agression

Se protéger

Réflexe spontané

Réaction

Confiance en soi

Combat au sol

Lutte

Bien être

Physique, mental

SELF DEFENSE



GRAPPLING



NE WAZA

Deux séances d'essai gratuites

www.judoclubadamois.com

[www.facebook.com/judo l'Isle Adam](http://www.facebook.com/judo-l'Isle-Adam)