



JUDO CLUB DU QUERCY VERT

LA SALVETAT BELMONTET

DOJO - SALLE DE SAINT CAPRAIS



JUDO-JUJITSU (Self défense)

- **à partir de 12 ans** : le mardi de 19H00 à 21H00

JUDO – ENFANTS (loisir et compétition)

- **Baby-Judo 4-5 ans** : mercredi de 14H00 à 15H00
- **Enfants 6-7 ans** : mercredi de 15H00 à 16H15
- **Enfants 8 – 9 ans** : mercredi de 16H15 à 17H45
- **Enfants 10 ans et plus** : mercredi de 17H45 à 19H45
- **Entraînement compétition enfants** : vendredi de 18H00 à 19H00
- **JUDO adolescents & adultes** : le vendredi de 19H00 à 21H00

TAÏSO (gymnastique douce)

- **Adultes** le jeudi de 19H00 à 20H30

Reprise des cours : Jujitsu mardi 13 septembre 2022

Judo-enfants mercredi 14 septembre 2022

Taïso jeudi 15 septembre 2022

Inscriptions : à partir du mardi 13/09/2022 de 19H00 à 21H00, mercredi et jeudi durant les horaires de cours énumérés ci-dessus ;

Inscription possible durant toute l'année - 1^{er} cours d'essai gratuit

Tel : 06.44.79.42.79

柔道
Une pratique,
Un art de vie,
Un code moral...

Politesse

Le respect d'autrui

Courage

Faire ce qui est juste

Amitié

Le plus pur des sentiments humains

Contrôle de soi

Savoir se faire lorsque monte la colère

Sincérité

S'exprimer sans déguiser sa pensée

Modestie

Parler de soi-même sans orgueil

Honneur

Être fidèle à la parole donnée

Respect

Sans respect, aucune confiance ne peut naître

