



L'ASVFJUDO

Tous sur le TATAMI

BABY JUDO : 4 ans

Le judo est avant tout une activité ludique qui contribue au bon développement physique et intellectuel de l'enfant. En développant sa concentration, sa motricité et son équilibre, l'enfant prend rapidement conscience de toutes ses possibilités.

JUDO: à partir 5 ans

Plaisir du sport, détente, équilibre du corps et de l'esprit, contrôle de soi, respect des autres et de soi-même

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuits training

Cette pratique permet de préparer son corps à l'effort, d'améliorer l'endurance, de renforcer les muscles, ainsi que de favoriser assouplissement et détente.

Convivialité assurée

Adapté à tout public



Contacts :

Nadège 06 18 70 55 80

Pascal 06 16 91 72 26

Jérôme 06 64 38 75 36

mail : asvfjudo@outlook.fr