



## **LA POLITESSE**

*c'est le respect d'autrui*

## **LE COURAGE**

*c'est de faire ce qui est juste*

## **LA SINCERITE**

*c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée*

## **L'HONNEUR**

*c'est d'être fidèle à la parole donnée*

## **LA MODESTIE**

*c'est de parler de soi-même sans orgueil*

## **LE RESPECT**

*sans respect aucune confiance ne peut naître*

## **LE CONTROLE DE SOI**

*c'est de savoir se taire lorsque monte la colère*

## **L'AMITIE**

*c'est le plus pur des sentiments humains*

# **LE JUDO CLUB TIFFAUGES LA GAUBRETIERE**

vous souhaite une bonne saison sportive et vous propose  
pour la saison 2020/2021 :

Salle de Judo  
Rue des Ecoles  
85130 TIFFAUGES

A partir du 1 septembre, des cours :  
d'éveil judo,  
de judo enfants,  
de judo ado et adultes  
et de renforcement musculaire.



5 Hameau du Puy Pelé  
85130 TIFFAUGES

Tel : 02 51 65 75 70  
07 77 75 31 77

Mail : [jctg@hotmail.fr](mailto:jctg@hotmail.fr)



Faire découvrir le JUDO à son enfant est une façon de l'aider à grandir...  
C'est aussi l'aider dans l'apprentissage de la vie...  
Le judo c'est aussi pour toute la famille....

### EVEIL JUDO :

Les enfants de 4 ans à 5 ans découvrent ce qu'ils peuvent faire avec leur corps. C'est aussi un éveil à la motricité (marcher, courir, sauter, rouler, lancer, pousser, tirer...)

### JUDO :

A partir de 6 ans, le judo permet de libérer l'agressivité naturelle, d'acquérir la maîtrise et le contrôle de soi. C'est également l'acquisition de la souplesse et d'une meilleure synchronisation.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Le bien-être de la tête aux pieds.

Entretien cardio-respiratoire, amélioration de l'endurance, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, assouplissement et relaxation.

### **.HORAIRES DES COURS le mardi :**

#### **Eveil judo :**

**De 17 h 30 à 18 h 30**

(Le professeur va chercher les enfants au Château des Loisirs)

#### **Judo ceinture blanche à partir de 6 ans :**

**De 18 h 30 à 19 h 30**

#### **Judo confirmé, ado et adultes :**

**De 19 h 30 à 20 h 30**

#### **Renforcement musculaire (ado et adultes):**

**De 20h 30 à 21 h 30**

### **TARIFS DES COURS :**

#### Eveil judo et judo :

**Licence : 40 € cours 64 €**

**Paiement 1 fois : 104 €**

**Paiement 2 fois : 52 € et 52 €**

**Paiement 3 fois : 35 € 35 € et 34 €**

#### Remise en forme :

**Paiement 1 fois : 70 €**

**Paiement 2 fois : 35 € et 35 €**

**Nous acceptons les chèques vacances et les coupons sports.**