



JUDO CLUB MAYENNAIS

SAISON 2024-2025

PORTES OUVERTES :

Mercredi 04 Septembre 2024 : de 14h à 18h

Samedi 07 Septembre 2024 : de 9h à 12h

(Inscription les 4 et 7 Septembre 2024)

2 SÉANCES D'ESSAI GRATUITES

EVEIL JUDO

Motricité, socialisation, jeux d'oppositions...



**Mini-judo
(2019-2020)**

- Mercredi : 15h15 à 16h
- Jeudi : 17h45 à 18h30
- Samedi : 10h45 à 11h30

Reprise des cours : Mercredi 11 Septembre

**Pré-poussins
(2017-2018)**

- Lundi : 17h45 à 18h30
- Mercredi : 14h à 15h
- Samedi : 11h30 à 12h15

Reprise des cours : Lundi 9 Septembre

JUDO

Entraînements et compétitions



**Poussins
(2015-2016)
Benjamins
(2013-2014)**

- Mardi : 18h30 à 19h30
- Mercredi : 17h15 à 18h30
- Vendredi : 18h30 à 19h45

Reprise des cours : Mardi 8 Septembre

**Judo Adultes
(2012 et +)**

- Mercredi : 19h à 20h30
- Vendredi : 19h45 à 21h15

Reprise des cours : Mercredi 4 Septembre



@jcm_koala



@JudoClub Mayennais



06.66.10.89.22



jcmayennais@gmail.com



<https://judoclubmayennais.ffjudo.com/>

Salle Lucie Aubrac - Dojo Cécile NOWAK
27, rue Pierre Brossolette - Mayenne



BODY FORM / TAÏSO

Le Taïso permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Renforcement du système musculaire, maîtrise des gestes, souplesse, relaxation...

- **Lundi : 18h45 à 19h45**
- **Jeudi : 19h à 20h**

Reprise des cours : Lundi 2 Septembre



CROSS TRAINING

Remise en forme. Méthode d'entraînement intense. Amélioration des performances physiques et mentales.

- **Mardi : 19h45 à 20h45**
- **Jeudi : 20h à 21h**
- **Samedi : 9h30 à 10h30**

Reprise des cours : Mardi 3 Septembre



JUJITSU / SELF DÉFENSE JUDO DÉBUTANT ET KATAS

Utilisation de techniques idéales pour se défendre, réponses adaptées aux agressions. Judo débutant. Pratique pour tous : hommes, femmes, ados. Préparation et apprentissage des Katas

- **Lundi : 19h45 à 21h**

Reprise des cours : Lundi 2 Septembre



Professeurs diplomés d'Etat

Vincent LANDAU - 7ème dan
Jordan CHEVALIER - 4ème dan
Logan MAULAVE - 2ème dan

**2 SÉANCES D'ESSAI
GRATUITES**

Licence à partir de 170€ l'année

(Possibilité de régler avec les tickets SPORTS, ANCV, Tickets MSA et CAF)