



JUDO CLUB VALDAHON
Association loi de 1901



Qui sommes nous ?

Le Judo Club Valdahon a été créé en février 1979.

L'association Judo Club Valdahon est une association sportive gérée par une équipe composée de parents bénévoles.

L'enseignement du judo est dispensé par un professeur diplômé.



Contactez nous.



judoclubvaldahon.com



judoclubvaldahon@gmail.com



06 70 00 27 73



Judo Club
Annexe du gymnase
Rue de l' Hôtel de Ville
25800 VALDAHON



LE JUDO C'EST QUOI ?

C'est la pratique du Judo dès l'âge de 4 ans.

L'objectif est de faciliter les futurs apprentissages du judo et des activités sportives.

Découverte du corps, l'équilibre, les déplacements, la préhension, la chute...

Découverte de la notion de politesse et du respect du partenaire. Activité avec du matériel adapté et ludique.

Pour tous.

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes et tous, filles, garçons et adultes.

Le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses.

Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression.

C'est la pratique du Taïso.

Ludique et adapté à tous public.

Cette activité dérivée du judo, entretient votre corps et permet de garder la forme de façon conviviale.

Le taïso est une préparation physique qui permet d'entretenir en douceur le corps dans son ensemble.

Le taïso a pour objectifs de renforcer le système musculaire, améliorer la maîtrise des gestes, augmenter la souplesse et apprendre à se relaxer.

Ce sont des créneaux horaires adaptés pour chaque âge.

- 4, 5 et 6 ans débutant : MERCREDI 14h15 à 15h00
- 4, 5 et 6 ans expérimenté : MERCREDI 15h00 à 16h00
- 7, 8 et 9 ans : MERCREDI 16h00 à 17h00 et VENDREDI 17h30 à 18h30
- Plus de 9 ans et adultes : MERCREDI 17h00 à 18h30 et VENDREDI 18h30 à 20h00
- Taïso : VENDREDI 20h00 à 21h00

Une ceinture noire, est une
ceinture blanche qui n'a jamais
abandonné.

