

JUDO CLUB PAUCOURTOIS

NOUS CONTACTER

DOJO DE LA CLAIRIERE

Club affilié



Club labellisé



Nous travaillons en
collaboration avec
L'Association Montargoise
de La Sclérose en Plaques.

LAMSEP

Salle et activités accessibles aux



DOJO
Salle de la Clairière
45200 PAUCOURT

*L'enseignement dispensé dans notre dojo s'inscrit
dans une pratique traditionnelle de l'art martial*



SE RENSEIGNER

Judo Club Paucourtois

judo.club.paucourtois@gmail.com

07 72 50 48 67



S'exprimer

S'affirmer

S'épanouir

JUDO



JUJITSU



TAISO



Accessible à tous

| 07 72 50 48 67 |

PAUCOURT

LES COURS

**Découverte, Judo-Jujitsu,
pratique, passage de grade...**

Nos cours du MARDI :

Judo / Motricité dès 3 ans - de 17h15 à 17h45

Judo cours 1 - de 17 h 15 à 18 h 15

Judo cours 2 - de 18 h 15 à 19 h 45

Jujitsu de 19h45 à 20h30

**La répartition est faite par l'enseignant en
fonction des âges, des effectifs et capacités**

Judo-Jujitsu (tout âge)

de 19 h 45 à 21 h 15

Entretien, remise en forme...

TAÏSO

Cours le **JEUDI** :

de 19 h 30 à 20 h 45 (dojo)

Cours le **SAMEDI** :

de 10 h à 11 h (à l'école de Paucourt)



**La licence FF de Judo, ouvre droit à
l'ensemble des cours des mardis,
jeudis et samedis.**

C'est quoi le TAÏSO ?

C'est une alternative ludique aux nombreux
sports de remise en forme

Les exercices du Taïso sont très variés :

Entretien cardio-respiratoire

Amélioration de l'endurance

Renforcement musculaire

Amélioration de l'équilibre

Amélioration des capacités psychomotrices

Amélioration de la coordination

générale des membres

Assouplissement

Relaxation

Venez faire un essai !



* 07 72 50 48 67 *

M. Charles TALENS

Président du JCP

2^{ème} Dan

Le tarif comprend l'adhésion à
l'association, la licence fédérale et le coût
des cours.

Ce tarif est dégressif pour les membres d'une même
famille ; avec la possibilité de payer en 1, 2 ou 3 fois

Tous nos tarifs sont disponibles sur le site.

Nous acceptons vos



Reprise des cours le mardi qui suit la semaine
de la rentrée des classes pour une pratique du
judo dès l'âge de 3 ans.



* 06 81 96 07 77 *

M. Yoann TALENS

Enseignant Diplômé d'Etat

5^{ème} Dan

Vice-champion de France JUJITSU