



Bienvenue au Club de JUDO de St Gervais !

Cette année nous comptons environ 45 licenciés dont beaucoup de jeunes.

Notre professeur, **Johan Etienne**, ceinture noire en formation pour être Diplômé d'Etat, prépare les enfants dès 4 ans à commencer vraiment le judo à travers des jeux et exercices visant à renforcer leur équilibre, leur concentration et surtout leur coordination.

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le JUDO est adapté à toutes les tranches d'âge : nous travaillons les techniques, nous combattons et tout cela dans une ambiance chaleureuse et sympathique.

Les jeunes nous ont apporté beaucoup de fierté car ils ont représenté le club à travers les diverses animations et compétitions, que ce soit aux petits tigres (les sous-poussins et poussins ont rapporté des écussons d'or, d'argent et de bronze) ou aux inter-districts pour les benjamins et les minimes.

Cette année, nous ouvrons un créneau **JUDO LOISIR**, particulièrement pour les adultes qui désirent un judo moins physique mais plus technique.

Nous proposons aussi un cours de **TAÏSO**, c'est une excellente manière d'éliminer tout signe de stress et cela dans une ambiance conviviale. Les exercices renforcent le système cardio-vasculaire et le système respiratoire. Le Taïso est donc une gymnastique préparatoire à la pratique du judo mais accessible à tous.

Catégories	Horaires
Babys (2011-2012)	Mardi : 16h45-17h30
Sous-poussins (2009-2010) poussins1 (2008)	Mardi : 17h30-18h30 Jeudi de 16h30-17h30
Poussins 2 (2007) Benjamins (2005-2006) Minimes (2003-2004) Et plus	Mardi : 18h30-20h Jeudi : 17h30-18h30
Taïso	Mardi : 20h-21h
JUDO LOISIR	Jeudi : 18h30-19h30

Dates de nos fêtes :

- LOTO du Judo le 18 novembre 2017
- Galette des rois en Janvier
- Gala de fin d'année en Juin

Pour tout renseignement : judoclubsaintgervais@gmail.com

Présidente Stéphanie Soulet
Secrétaire Matthias Cosset
Trésorière Sandrine Rocher

famillesoulet@hotmail.fr
cosset.m@orange.fr
rocher.sandrine@sfr.fr

Les membres du club de judo vous souhaitent une très bonne année 2017 !

