

**JUDO CLUB**  
Saint Julien lès Metz

**Dès le 04 Septembre 2018**

Un club d'art martiaux  
de loisirs et compétitions  
près de chez vous !



**Judo enfants dès 4 ans**  
**Musculation**

Toutes les informations sont consultables  
Sur notre site internet  
[www.judo-saintjulienlesmetz.fr](http://www.judo-saintjulienlesmetz.fr)

[www.contact@judo-saintjulienlesmetz.fr](mailto:www.contact@judo-saintjulienlesmetz.fr) ou 03 87 16 06 93

## Horaires

Différents horaires en fonction de votre âge et de ce que vous Recherchez ...

### Eveil Judo

De 2013 à 2015

Mercredi de 13h30 à 14h15  
Vendredi de 17h30 à 18h15

### Futurs champions

A partir de 2007

Mardi de 19h00 à 20h15  
Jeudi de 19h00 à 20h15

### Jeunes pousses

De 2010 à 2012

Mercredi de 14h15 à 15h15  
Vendredi de 18h15 à 19h15

### NOUVEAU !

De 2007 à 2012

Mercredi 10h00 à 11h30  
Alternative ou  
complément  
d'entraînements du  
mardi et jeudi

## Musculation

La salle est ouverte en accès libre toute la semaine aux horaires d'ouverture.  
Un programme pourra vous être proposé sur demande.

## Tarifs

Né en 2013 et après : 140€ / année

Né en 2012 et avant : 160€ / année

Musculation : 110€ /année

Tarif dégressif dès la  
2<sup>ème</sup> licence d'une  
même famille.

## Contacts

Au dojo de St Julien lès Metz – Boucle de la Bergerie

Via le formulaire de contact du site [www.judo-saintjulienlesmetz.fr](http://www.judo-saintjulienlesmetz.fr)

Par mail à [contact@judo-saintjulienlesmetz.fr](mailto:contact@judo-saintjulienlesmetz.fr)



# TAÏSO

Entretien physique, Gymnastique  
et Renforcement Musculaire

**NOUVEAU !**

**CHAQUE VENDREDI à 19h30, VENEZ RECUPERER DE VOTRE SEMAINE EN PRATIQUANT DU TAÏSO ET DE LA SELF-DEFENSE !**  
**REPRISE PROGRESSIVE DU SPORT AVEC DOUCEUR – CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - EQUILIBRE**

**LE TAÏSO**

**De 17 à 77 ans**

**SELF-DEFENSE / JUJITSU**

### **L'ENTRETIEN PHYSIQUE EN DOUCEUR**

Le Taïso est une méthode de remise en forme et d'entretien, qui s'adresse à des personnes de tout âge et quelle que soit leur condition physique. Il s'agit d'activités variées qui allient des exercices d'assouplissement, étirements, renforcements musculaires et relaxation.

Ces cours s'adressent aux personnes souhaitant découvrir ou reprendre une activité sportive de loisir ou découvrir les bases du self-défense à travers une pratique où la sécurité est le maître mot. Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

Tarifs annuels : 110€ la licence Taïso – 160€ le PASS Taïso + Self-défense (Tarifs dégressifs pour les membres d'une même famille)

Un doute, une question ? Plus d'informations auprès de Michel au 06 30 14 67 43