



JUDO CLUB DU QUERCY VERT

LA SALVETAT BELMONTET

DOJO - SALLE DE SAINT CAPRAIS



JUDO-JUJITSU (Self défense)

- à partir de 12 ans : le mardi de 19H00 à 20H30

JUDO - ENFANTS (loisir et compétition)

- Baby-Judo 4-5 ans : mercredi de 14H00 à 15H00
- Enfants 6-7 ans : mercredi de 15H00 à 16H15
- Enfants 8 - 9 ans : mercredi de 16H15 à 17H45
- Enfants 10 ans et plus : mercredi de 17H45 à 19H45
- Entraînement compétition enfants : vendredi de 18H00 à 19H00
- JUDO adolescents & adultes : le vendredi de 19H00 à 21H00

TAÏSO (gymnastique douce)

- Adultes le jeudi de 19H00 à 20H30

Reprise des cours : Judo-enfants mercredi 9 septembre 2026

Taïso jeudi 10 septembre 2026

Judo adolescents & adultes vendredi 11 septembre 2026

Judo-Jujitsu mardi 15 septembre 2026

Inscriptions : à partir du mercredi 09/09/2026 de 14H00 à 19H45
et durant les horaires de cours énumérés ci-dessus ;

Inscription possible durant toute l'année - 1^{er} cours d'essai gratuit

Tel : 06.44.79.42.79 – 06.30.72.60.50

柔道
Une pratique,
Un art de vie,
Un code moral...

Politesse
Le respect d'autrui

Courage
Faire ce qui est juste

Amitié
Le plus pur des sentiments humains

Contrôle de soi
Savoir se faire lorsque monte la colère

Sincérité
S'exprimer sans déguiser sa pensée

Modestie
Parler de soi-même sans orgueil

Honneur
Être fidèle à la parole donnée

Respect
Sans respect, aucune confiance ne peut naître

