

PROFESSEURS



FRANCK LEFEBVRE

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste du baby / éveil judo
- Champion de France 1^{ère} division
- Classé en Grand Slam



BENJAMIN DARBELET

- Athlète olympique
- 2^{ème} aux JO de Pékin 2008
- Champion d'Europe
- 5 fois Champion de France



SEBASTIEN MARQUEZ

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste du Judo enfant



CHRISTOPHE GESBERT

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste jujitsu (Self-défense) et Taïso (Entretien et développement de la condition physique)
- Certifié en expertise d'enseignement Judo, Taïso Santé par l'école supérieure de Judo Jujitsu
- Préparateur physique

COURS D'ESSAI GRATUIT

ADO / ADULTES

i Activité sportive complète intégrant des techniques de plus en plus complexes.

Au sol on intègre les clefs de bras et les étranglements.

Développement physique, préparation à la compétition (tous niveaux), de nombreuses échéances officielles, tournois individuels et par équipes.

panzeri
veste lo sport



06.73.24.31.51

franck_lefebvre@hotmail.fr

@cjam.montauroux

www.cjam-judojujitsu.fr



DOJO CLIMATISÉ

CLUB DE JUDO MONTAUROUX

44 RUE SAINTE BRIGITTE

POUR TOUS À PARTIR DE 3 ANS

HAUT NIVEAU, NOS CHAMPIONS



JOSEPH TERHEC,
Numéro 2 Français
en + 100 kg derrière
Teddy RINER

LUCIE LOUETTE,
Championne d'Europe
Vainqueur du Tournoi de Paris



UNE EXTRAORDINAIRE

« ECOLE DE LA VIE »



NICO KANNING,
ancien sparring partenaire
de Teddy RINER et entraîneur
de Joseph TERHEC

06.73.24.31.51



SÉANCES

MARDI, MERCREDI, VENDREDI ET SAMEDI

INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE
Formulaire d'inscription à retirer sur place

Professeur : Sébastien Marquez

MATERNELLES

ÉVEIL - BABY JUDO
À PARTIR DE 3 ANS



MARDI : 17H15 À 18H00

MERCREDI : 08H45 À 09H30

NOUVEAU

VENDREDI : 17H15 À 18H00

MATERNELLES

i ENSEIGNEMENT ADAPTÉ

Activité ludique permettant d'amener à la pratique du judo, contribue à :

- Développer la motricité, l'équilibre et la latéralisation
- Apprendre à canaliser son énergie
- Prendre confiance en soi
- Favoriser la relation et l'entraide
- Découvrir les chutes avant et arrière, les déplacements et les premières techniques de judo

Professeur : Sébastien Marquez

PRIMAIRES

6 À 11 ANS



MARDI : 18H00 À 19H00

MERCREDI : 09H30 À 10H30

NOUVEAU

VENDREDI : 18H00 À 19H00



06.73.24.31.51

franck_lefebvre@hotmail.fr

@cjammmontauroux

www.cjammm-judojuditsu.fr

Professeur : Sébastien Marquez

ADOS, ADULTES

12 ANS ET +



MARDI : 19H00 À 20H30

VENDREDI : 19H00 À 20H30

NOUVEAUTÉ!

KIMONO ENFANT
ADIDAS
AVEC LOGO BRODÉ
« ÉCOLES DE JUDO ... »

LES +



Possibilité de pratiquer sur les différents créneaux horaires de la tranche d'âge concernée ...

... ET NOMBREUSES ANIMATIONS POUR LES ENFANTS TOUTE L'ANNÉE

Stages pendant toutes les vacances scolaires, Tournois des Petits Samourais (compétitions entre nos 8 Ecoles de Judo et d'autres Clubs invités), spectacle de Noël, animation avec athlète de l'Equipe de France, passage de grades, gala de fin d'année, fête de fin de saison.

誠

SINCÉRITÉ

敬尊

RESPECT

友情

AMITIÉ

自制

CONTROLE DE SOI

勇氣

COURAGE

名譽

HONNEUR

謙虛

MODESTIE

礼儀

POLITESSE



TAÏSO

ADULTES (1)

OUVERT
AUX
NON JUDOKAS

ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT
DE LA
CONDITION PHYSIQUE

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE,
DOS, CUISSES, FESSIERS ...

SAMEDI : 09H00 À 10H15

2 SÉANCES OFFERTES

Professeur :
Christophe Gesbert
06.29.57.35.81



Formulaire d'inscription à retirer sur place
ou en contactant Christophe Gesbert

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale

INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE