



## Le JUDO au DOJO RAPHELOIS

En cette rentrée 2019/20 le dojo vous propose des cours de judo, judo loisir et jujitsu les mardi et vendredi soir :

- 1er cours enfants nés en 2013, 12 de 17h45 à 18h30
- 2ème cours enfants nés en 2011, 10, 09, 08 de 18h30 à 19h30
- Cours ado-adultes nés en 2007 et avant de 19h30 à 21h

Les séances proposées sont ludiques et adaptées aux besoins spécifiques de chaque tranche d'âge vers l'apprentissage des habiletés motrices et techniques. Les objectifs seront d'améliorer sa coordination gestuelle, ses repères spatio-temporels, son attention, ses capacités relationnelles et ses connaissances technique en judo. Sans oublier la culture judo et prendre du plaisir à pratiquer avec les copains.

Les cours débuteront le mercredi 10 septembre et seront assurés par Philippe et Marie diplômés d'état.

Des séances d'essais sont possibles, pour tout renseignement :

[mariedojoraphelois@gmail.com](mailto:mariedojoraphelois@gmail.com) ou [dojoraphelois.com](http://dojoraphelois.com)

