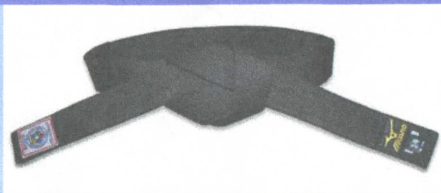


esperance 1893 judo



JUDO POUR TOUS



Petits, grands, mince, gros, jeunes ou âgées,
femmes ou hommes
quel que soit votre niveau, un judo adapté à tous
vous est proposé, par un enseignant expérimenté.

HORAIRES

Le mercredi de 19 h à 21 h
à l'école Koechlin,



Pratiquer le judo, c'est un code morale :
la maîtrise de soi, la confiance en soi,
le respect de l'autre, ...

C'est développer :

Sa souplesse et une remise en question
permanente sur les plans physique et mental,
ainsi qu'un renforcement musculaire et un
gainage.

A l'espérance 1893, c'est aussi

- Savoir se défendre par la self défense, le ju-jitsu
- De la relaxation à chaque cours.
- 1 fois par mois, nous proposons une initiation à la réflexologie plantaire : bien-être du corps par la stimulation de chaque organe (bénéfique à toute la famille)