



CONTACTEZ-NOUS : 06.15.46.27.26



Judo Club la Haye Malherbe

1^{er} cours d'essai gratuit pour
l'activité de votre choix !



JUDO CLUB LA HAYE MALHERBE



Qui sommes-nous ?

Le Judo Club de la Haye Malherbe est une association (Loi1901) créée en 2014.

L'équipe dirigeante, ainsi que les bénévoles qui donnent de leur temps, font tout depuis des années pour enseigner le judo de manière fidèle au code moral qui régit cet art martial, mais aussi pour éduquer les enfants qui font partie du club

JUDO

« Le Judo est une école de la vie »

ENFANTS

A PARTIR DE 4 ANS

La pratique du Judo et son apprentissage contribuent à l'épanouissement et à l'éducation **des enfants**



ADOLESCENTS

Chez l'**adolescent** l'objectif du judo sera de faire de vous un véritable compétiteur dans le respect du code moral de nos disciplines.



ADULTES

La pratique du judo chez l'**adulte** contribue à conserver, améliorer ses capacités physiques et sa santé tout en apprenant à maîtriser un geste technique.



TAÏSO

Cours Mixte ou exclusivement féminin, regroupant plusieurs activités : **Coaching, Gym, Cardio, Cuisses, Abdos, Fessiers, Etirements.**

SELF-DEFENSE

La self-défense permet **d'acquérir maîtrise de son corps, confiance et contrôle de soi.** Sa pratique est recommandée à partir de l'adolescence et convient à tous.



CONTACTEZ-NOUS : 06.15.46.27.26

 Judo Club la Haye Malherbe

1^{er} cours d'essai gratuit pour
l'activité de votre choix !



LA VIE DU CLUB

Un début de saison très actif avec plusieurs évènements, formations, stage du club, entraînements CPS ainsi que les premières compétitions.



Bravo à :

Teddy BOUQUAND qui s'investit dans l'arbitrage avec l'école d'arbitrage du département de l'Eure

Mailys TER qui a obtenu la formation accompagnant professeur, qui a participé au championnat de France départemental par équipe à Ceyrat (63), et qui obtient sa ceinture marron.

Rafaël PUY qui participe régulièrement à tous les CPS, qui a également participé au championnat de France départemental par équipe à Ceyrat (63), et qui obtient sa ceinture marron.

Léandre BRUCK qui a été sélectionné pour les championnats de Normandie Seniors (judo 76).

Ainsi qu'à tous les enfants qui participent aux stages du club.



CONTACTEZ-NOUS



Portable : 06.15.46.27.26



Judo Club La Haye Malherbe



Judo.lahayemalherbe@free.fr