

LA POLITESSE
c'est le respect d'autrui

LE COURAGE
c'est de faire ce qui est juste

LA SINCERITE
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR
c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE
c'est de parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTROLE DE SOI
c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE
c'est le plus pur des sentiments humains

LE JUDO CLUB TIFFAUGES

vous souhaite une bonne saison sportive et vous propose pour la saison 2026/2027 :

Dojo
Impasse de la Plaine Sportive
85130 TIFFAUGES

A partir du 01 septembre 2026, des cours
d'éveil judo, le mardi uniquement
de judo enfants le mardi **et** le jeudi
de judo ado et adultes le mardi **et** le jeudi
de renforcement musculaire le mardi **ou/et** le jeudi
et de self défense le jeudi uniquement



FF judo

Siège social : 5 Hameau du Puy Pelé 85130 TIFFAUGES

☎ : **06 14 29 54 83**
Mail : jctg@hotmail.fr

https://www.judotiffauges.com

Faire découvrir le JUDO à son enfant est une façon de l'aider à grandir…
C'est aussi l'aider dans l'apprentissage de la vie…
Le judo c'est aussi pour toute la famille….

EVEIL JUDO :
Les enfants de 4 ans à 5 ans découvrent ce qu'ils peuvent faire avec leur corps. C'est aussi un éveil à la motricité (marcher, courir, sauter, rouler, lancer, pousser, tirer…).

JUDO :
A partir de 6 ans, le judo permet de libérer l'agressivité naturelle, d'acquérir la maîtrise et le contrôle de soi.
C'est également l'acquisition de la souplesse et d'une meilleure synchronisation.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Le bien-être de la tête aux pieds. Entretien cardio respiratoire, amélioration de l'endurance, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, assouplissement et relaxation.

SELF DEFENSE : Permettre de répondre efficacement à des menaces ou attaques surprises par ses propres moyens.

HORAIRES DES COURS :

Eveil judo : Uniquement le MARDI de 17 h 30 à 18 h 30
(Le professeur va chercher les enfants au Château des Loisirs).

Judo ceinture blanche à partir de 6 ans :
Le MARDI 18 h 30 à 19 h 30 et
Le jeudi de 17h30 à 18h30

Judo confirmé, ado et adultes :
Le MARDI 19 h 30 à 20 h 30 et
Le jeudi de 18h30 à 19h30

Renforcement musculaire (ados et adultes):
Le MARDI 20 h 30 à 21 h 30 ou/et
Le jeudi de 20 h 30 à 21 h30

Self défense : (a partir de 12 ans) :
Uniquement le JEUDI de 19 h 30 à 20 h 30

TARIFS DES COURS

Licence FFJDA : 46 € 1 Cours 86 € 2 cours 121€

Eveil judo
1 cours uniquement : 132 €

Judo ceinture blanche et confirmé :
2 cours : 167€

Self défense :
(Uniquement Le jeudi soir)
1 cours : 132 €

Licence FFCO : 5€ 1 Cours 86€ 2 cours

Renforcement musculaire (Ados et Adultes)
1 cours : 91€ 2 cours : 126 €

Renforcement musculaire et Self défense
Mardi et jeudi)
2 cours 167€

Paiement 2 fois : 41€ et 41€ ou 64€ et 64€ ou 89€ et 89€
Paiement 3 fois : 27€, 27€ et 28€ ou 42€, 42€ et 44€
ou 60€, 60€ et 58€.

Nous acceptons les chèques vacances
et
les coupons sports et le pass'sport *.

* ATTENTION, modification des règles !