



**MERCREDI 18H30 – 19H45**

**SPORT DE LOISIR + 16 Ans  
Masculins & Féminins**

**Saison  
2024-2025**

**A partir du 11/09/24**

**FORME LUDIQUE SANS ESPRIT DE COMPETITION  
DEBUTANT & CONFIRMÉ**

# **JUDO & SELF DEFENSE**

**CONVIVIALITE**

**CONFIANCE**

**SECURITE**

**REMISE EN  
FORME**

**Mise en situations**

**CARDIO-STRETCHING**

**Apprentissage Progressif**

Renseignements / **Réservations** :

Mr E. LONGUEVERGNES

Professeur Diplômé d'Arts Martiaux

Responsable Technique Ecole de Judo Figeacoise

email : [judo.figeac@free.fr](mailto:judo.figeac@free.fr)

Port : **06.95.71.44.16**