



**Le Judo Club de Conty vous propose  
de venir pratiquer une activité  
gymnastique active :**

**Le Taïso :** Une remise en forme qui s'adapte à toute personne désireuse de découvrir ou de pratiquer une activité sportive alliant souplesse, renforcement musculaire et cardiaque. Adapté aux personnes, sans chute.

**Le Judo Club de Conty , c'est aussi**

**Baby judo** (A partir de 4 ans):

Mardi et Jeudi: de 18h00 à 18h45

Une activité ludique et conviviale. Un enseignement des règles de savoir être en groupe et un accompagnement de la découverte des autres à travers un code des bonnes conduites. La maîtrise du corps grâce au développement de la motricité et des habiletés fondamentales (équilibre et locomotion).

**Judo enfants :** (7 à 12 ans):

Mardi et Jeudi: de 18h45 à 19h45

Une école de vie, un sport éducatif, d'équilibre et de défense.  
Adapté à toutes les tranches d'âge, une activité de détente et de plaisir.

**Jujitsu Adultes :** (13 ans et plus ):

Pratique du jujitsu : la base du judo adaptée à tous.

Mardi et Jeudi : 19h45 à 21h15

**Taïso**

Vendredi 19h45 à 21h00

Pour toutes les activités, nous offrons la possibilité de pratiquer **gratuitement sur deux séances** dès la rentrée.

Gymnase du Collège de Conty

renseignements 06 81 90 80 53  
ou d.dauchez@orange.fr