



Pour qui ?

Des élèves motivés pour la pratique du judo.

Objectifs

- Découvrir et approfondir un sport de combat.
- Développement physique harmonieux, en faisant travailler toutes les parties de son corps.
- Perfectionnement de l'esprit.

Horaire hebdomadaire: 2 h 00

Contenu de la formation

Qu'est ce que ce dispositif peut apporter au jeune?

Maîtrise de son énergie au service d'une efficacité maximale dans le cadre d'une entraide et d'une prospérité mutuelle.

