



CLUB DE JUDO MONTAUX

44 Rue Sainte Brigitte



誠
SINCÉRITÉ

敬
RESPECT

友
AMITIÉ

自
CONTROLE DE SOI

勇
COURAGE

名
HONNEUR

謙
MODESTIE

禮
POLITESSE

TAÏSO ADULTES ⁽¹⁾

OUVERT
AUX

NON JUDOKAS

ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT
DE LA

CONDITION PHYSIQUE

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE,
DOS, CUISSSES, FESSIERS ...

SAMEDI : 09H00 À 10H15

2 SÉANCES OFFERTES

Coach : 06.29.57.35.81
Christophe Gesbert

- Vice-Champion de France Vétérans 2023 et 2024
- 3ème Championnats de France Vétérans 2025
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale



@cjamm.montauroux



www.cjamm-judojuitsu.fr



FRANCE
JUDO
CLUB AFFILIÉ

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

Formulaire d'inscription à retirer sur place
ou en contactant Christophe Gesbert



CLUB DE JUDO MONTAUX

44 Rue Sainte Brigitte



誠
SINCÉRITÉ

敬
RESPECT

友
AMITIÉ

自
CONTROLE DE SOI

勇
COURAGE

名
HONNEUR

謙
MODESTIE

禮
POLITESSE

TAÏSO ADULTES ⁽¹⁾

OUVERT
AUX

NON JUDOKAS

ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT
DE LA

CONDITION PHYSIQUE

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE,
DOS, CUISSSES, FESSIERS ...

SAMEDI : 09H00 À 10H15

2 SÉANCES OFFERTES

Coach : 06.29.57.35.81
Christophe Gesbert

- Vice-Champion de France Vétérans 2023 et 2024
- 3ème Championnats de France Vétérans 2025
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale



@cjamm.montauroux



www.cjamm-judojuitsu.fr



FRANCE
JUDO
CLUB AFFILIÉ

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

Formulaire d'inscription à retirer sur place
ou en contactant Christophe Gesbert