



# CLUB DE JUDO SAINT-RAPHAËL

940 Boulevard de l'Aspé



誠 SINCÉRITÉ  
敬尊 RESPECT  
友情 AMITIÉ  
自制 CONTRÔLE DE SOI  
勇氣 COURAGE  
名譽 HONNEUR  
謙虛 MODESTIE  
禮儀 POLITESSE

## OUVERT AUX NON JUDOKAS

# TAÏSO ADULTES <sup>(1)</sup>

### ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT DE LA

#### CONDITION PHYSIQUE

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

### MARDI : 18H00 À 19H00

2 SÉANCES OFFERTES



Coach : **06.29.57.35.81**  
Christophe Gesbert

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

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale



[aramjudo](#)



[www.aram-judo.com](http://www.aram-judo.com)



## INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

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



# CLUB DE JUDO SAINT-RAPHAËL

940 Boulevard de l'Aspé



誠 SINCÉRITÉ  
敬尊 RESPECT  
友情 AMITIÉ  
自制 CONTRÔLE DE SOI  
勇氣 COURAGE  
名譽 HONNEUR  
謙虛 MODESTIE  
禮儀 POLITESSE

## OUVERT AUX NON JUDOKAS

# TAÏSO ADULTES <sup>(1)</sup>

### ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT DE LA

#### CONDITION PHYSIQUE

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

### MARDI : 18H00 À 19H00

2 SÉANCES OFFERTES



Coach : **06.29.57.35.81**  
Christophe Gesbert

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

(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale



[aramjudo](#)



[www.aram-judo.com](http://www.aram-judo.com)



## INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

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