

柔道

## Judo vétérans

( Santé )

Reprenez là où vous êtes  
arrêtés, revenez au judo !

Conservez vos aptitudes  
physiques



La pratique du judo par les vétérans concerne les hommes et les femmes de plus de 30 ans, toutes couleurs de ceinture confondues, quel que soit le niveau de pratique. Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression.

L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Pas besoin d'être un sportif confirmé pour participer à cette séance de détente et de plaisir. Après un bon échauffement, place à la partie plus technique, avec soit judo au sol, soit judo debout. Tout cela sous forme ludique et sans esprit de compétition.

Il s'en dégage une vraie rencontre, un partage des valeurs et un esprit de camaraderie.

