

Les compétiteurs en stage !

Quelques judokas du club participaient à une journée entière de stage ce dimanche 3 octobre. Six jeunes représentaient le club (Louna Gaillard, Lilou Roche, Tom et Adan Beaussart, Nolan Maunoury et Julian Margueritte).

Pendant la matinée, s'est déroulé le stage d'arbitrage départemental. Découverte des nouvelles règles, compréhension et mise en application avec assiduité pour nos jeunes.

Après une pause repas bien méritée, les judokas ont repassé le kimono pour pratiquer le judo avec plus d'intensité. Échauffement cardio-respiratoire, techniques judo, travail de liaison et d'enchaînement debout-sol ont rythmé l'après-midi des sportifs. Encore un stage plein d'efforts de nos judokas avec leurs copains de l'AJ61.

Il est toujours possible pour les retardataires de venir essayer le judo au club d'Arçonnay. Les cours sont dispensés le mercredi pour les plus petits.

- 10h / 11h pour les enfants nés en 2012-2013-2014-2015
- 11h / 11h45 pour les enfants nés en 2016-2017

Et le vendredi pour les petits et les grands en fonction des années de naissance :

- 17h / 17h45 : 2016-2017
- 17h45 / 18h45 : 2013-2014-2015
- 18h45 / 19h45 : 2010-2011-2012
- 19h45 / 21h15 : 2009 et avant, c'est-à-dire ados adultes avec au programme (renforcement musculaire, entretien cardio-respiratoire, Judo, Jujitsu/self-défense, combat et assouplissements)

Des séances d'essai gratuites sont possibles. Attention, le pass sanitaire est obligatoire pour tous les enfants de 12 ans et plus ainsi que pour les majeurs. Prévoir une tenue de sport sans zip métallique, une bouteille d'eau, un masque.

A bientôt sur les tatamis.