

Une bonne rentrée !

Le judo club d'Arçonnay effectuait sa rentrée ce vendredi 8 septembre. Beaucoup de judokas sont venus sur les tatamis afin de se remettre gentiment au travail. Des débutants étaient également présents afin de découvrir l'activité judo. Des essais sont toujours possibles.

Puis ce samedi 9 septembre, les compétiteurs du club étaient en stage à La Ferté-Macé avec leurs collègues de l'AJ61 pour la première rencontre de l'année. Le début de journée s'est effectué au plan d'eau avec des activités à l'aquaparc et une animation sumo sur le sable. S'en est suivie une pause bien méritée avec un pique-nique sur les bords du lac. Après celle-ci les jeunes sont allés à la salle des arts martiaux Mélanie Lemée afin de mettre le judogi (vêtement du judo) et de faire une séance de judo assez longue (3h). Au programme de celle-ci : échauffement, judo au sol, judo debout et des combats.

Pendant ce temps, les bénévoles du club tenaient un stand de promotion de judo au forum des associations d'Arçonnay organisé par la commune. Si toutefois vous n'étiez pas venu au forum il est possible de venir essayer les cours proposés le mercredi à partir du 13 septembre :

- 10h / 11h : 2014 – 2015 – 2016 et 2017
- 11h / 11h45 : 2018 et 2019

Il y a également des cours le vendredi :

- 17h / 17h45 : 2018 et 2019
- 17h45 / 18h45 : 2015 – 2016 et 2017
- 18h45 / 19h45 : 2012 – 2013 et 2014
- 19h45 / 21h15 : 2011 et avant, y compris les adultes.

Tous les cours se déroulent au dojo, Centre culturel Henri Gardien, 9 rue des Sorbiers à Arçonnay.

Trois cours d'essais sont possibles pendant le mois de septembre. Prévoir une tenue de sport et une bouteille afin de participer au mieux aux séances de découverte.

Les informations sont également disponibles sur la page Facebook « Judo Club Arçonnay » ou par téléphone au 06.80.38.45.36.