



AMICALE LAÏQUE JUDO PLOUFRAGAN

CONFIANCE & DÉFENSE

Renseignements



amicalelaiquejudoploufragan@gmail.com



<https://al-judo-ploufragan.ffjudo.com/>



06.58.94.24.19



Dojo Salle Molène
rue de la Grande Métairie
22440 Ploufragan



Les cours de confiance et défense sont ouverts à tous les adultes, sans distinction d'âge, de niveau ou de condition physique.

Notre objectif : vous aider à retrouver la forme, reprendre confiance en vos capacités et prendre soin de votre santé.

Au programme : travail du souffle et du rythme cardiaque, amélioration de l'agilité, de la souplesse et de la coordination, renforcement musculaire et bien-être général.

Le tout dans une ambiance conviviale, au sein d'un groupe où chacun progresse à son rythme.

Et pour ceux qui le souhaitent, une initiation à la self-défense, sur la base des techniques du judo et du ju-jitsu, permet d'acquérir des gestes simples et efficaces pour se sentir plus sûr.e de soi.

Les cours ont lieu le mardi midi et le samedi matin.



Travail cardio-tonique



Agilité et coordination



Renforcement musculaire



Relaxation



Self-Defense



**Encadré par
les principes du judo**