



## *Judo Club de Crolles*

# SEANCES D'INITIATIONS



**Nous sommes heureux de vous inviter :**

**Mardi 19 juin de 19h45 à 21h00 à une séance de self-défense.**

**Mercredi 20 juin de 20h00 à 21h00 à une séance de Taïso-gym (gym douce )**

**Jeudi 28 juin de 20h00 à 21h00 à une séance de Taïso-fit ( renforcement musculaire)**

Les enseignants vous accueilleront avec plaisir.

Prévoir une tenue de sport (short ou survêtement et tee-shirt )

Le Directeur Technique  
F.ROUHET