

JUDO S2



Encadrante	Jour	Horaire	S2	Lieu	Transport
Frédéric VARLET	Jeudi	16h à 17h30	UEL ✓ SC ✓	Maison des Arts Martiaux Route de Jarcy ETIOLLES	Bus 403 Arrêt bois des coudraies

DESCRIPTION

Le judo (ou voie de la souplesse) est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (budo). Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs.

TENUE : Kimono, ceinture