



dojotionvilleelange.wixsite.com/home

Facebook: Dojo Thionville Elange

2 dojo pour vos activités:

- Elange 12 rue du Maine
- Complexe La Milliaire rue Paul Albert



Le **judo** (柔道, *jūdō*², litt. « voie de la souplesse ») est un art martial qui a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au Japon par Jigorō Kanō en 1882. Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales. Le baby judo est une activité axée sur l'expression corporelle. Les enfants apprennent à faire des roulades, à tomber sans se faire mal. Le baby judo est une gymnastique adaptée aux plus petits, le but est de s'amuser sur le tapis.



Dojo de La Milliaire

Enfants 4-5 ans
mercredi 17h00-18h00

Enfants 6-9 ans
mardi & jeudi : 18h00-19h00

Enfants 10 ans et plus
mardi & jeudi : 19h00-20h00

Ado - Adulte
mardi & jeudi : 20h00-21h30

Renseignement :
06.47.62.93.25
06.07.58.77.90

Karaté senior +60 ans



Nouveau à Elange

Le karaté adapté aux seniors ou « karaté-santé » est une activité physique recommandée aux seniors de plus de 50 ans. L'approche du karaté santé est non traumatisante pour les articulations et le système cardiovasculaire, ce qui le rend particulièrement adapté pour ceux qui peuvent avoir des limitations physiques ou les seniors qui cherchent à débiter une activité physique après une longue période de sédentarité. D'ailleurs, les exercices techniques effectués avec l'instructeur se font souvent en groupe et sont ajustés pour éviter tout contact physique direct.



Dojo d'Elange

mardi
Senior : 09h30-11h00

jeudi
Senior : 16h30-18h00

Renseignement :
07.44.41.72.77
06.47.62.93.25