



LUC JUDO

JUDO - JU JITSU - NE WAZA - TAISO

Le LUC JUDO est un club historique de la métropole lilloise ouvert à tout public : débutants comme confirmés, loisirs comme compétiteurs

2 séances d'essais gratuites

ENTRAINEMENTS

- Lundi, mardi, mercredi, jeudi et samedi à la salle DEBEYRE - Lille centre
- Mercredi, vendredi, samedi et dimanche à la salle municipale DEFAUCOMPRET - Lille Fives

SPORTS

- **Judo** : art martial éducatif et moderne
- **Ju-Jitsu** : techniques de self défense
- **Ne-Waza** : ensemble du travail au sol du judoka
- **Taiso** : méthode moderne de préparation physique

Plus d'informations par mail à lucjudocontact@gmail.com et sur le site internet

www.lillejudo.fr