

# journée *découverte* et échange

**Samedi 24 septembre 2022**  
de 10h00 à 11h30



Marcq Judo vous invite  
à **essayer** en toute convivialité  
**les 3 disciplines\* proposées par le club.**

*Soyez tous les bienvenus,  
adhérents et non adhérents  
venez nombreux et amenez vos parents,  
sœurs, frères et les autres !*

---

### **\*Les disciplines :**

**Taïso :** *pensé pour la préparation physique des combattants, et maintenant adapté pour tous, le Taïso entretient et muscle le corps, travaille l'équilibre, les capacités psychomotrices...*

**Jujitsu :** *développé au moyen âge par les samourais pour les combats à mains nues, littéralement la voie de la souplesse. Le self-défense s'inspire du Jujitsu.*

**Judo :** *directement dérivé du Jujitsu, il requiert souplesse et rapidité. Le Judo se concentre sur le déséquilibre et le contrôle de l'adversaire.*

---

### **Plus de détails :**

le Comité et les professeurs vous accueilleront dès 9h30 (la séance est à 10h00).

Une tenue de sport suffira (short + tee-shirt).

Des vestiaires, disposant de douches, seront à votre disposition.

La séance finira à 11h30 et sera suivie d'un pot de l'amitié.

Rendez-vous au dojo 7 rue des Entrepreneurs • 59700 Marcq-en-Barœul