

# Les horaires des séances

## De St Marie la mer à la salle David Douillet

### Les Lundis à la salle David Douillet

17h30 à 18h30      Maternelles/ Primaire CP/CE1/CE2  
18h30 à 19h30      CM1/CM2 et Collège et Ados

### Les Jeudis à la salle David Douillet

17h30 à 18h30      Maternelles/ Primaire CP/CE1/CE2  
18h30 à 19h30      CM1/CM2 et Collège et Ados

### Le samedi et le dimanche

Stages et compétitions extérieure

Contact et information : tél/ 06 71 11 44 23 ou <https://www.judosaintmarielamer.fr/>

### Je m'inscris au judo maintenant

Décider de m'inscrire au judo apparaît, sans doute, comme le meilleur choix pour pratiquer une activité sportive. En effet, cette discipline me permet de bénéficier d'une formation d'auto-défense très efficace. Celle-ci est notamment centrée sur la concentration.

Aussi, elle se base sur le contrôle de l'adversaire et, grâce à cette discipline, j'arrive à travailler mes muscles. Ainsi, je fais état d'une souplesse remarquable et d'une grande agilité.

Par ailleurs, le judo me procure d'énormes bienfaits aussi bien sur le physique que sur le mental. Il me permet de créer facilement de relations avec les autres.

**Il s'agit sans doute de l'un des meilleurs sports qui favorisent le développement de la communication avec les autres.**