

Sommaire

- Dates des Inscriptions
- Reprise des Cours
- Le Taiso
- Le CA 2019-2020
- Anniversaires du mois
D'AOUT

Mot du Président



C'est toujours les vacances,
Mais c'est aussi Bientôt la rentrée !

Des permanences pour les inscriptions sont prévues

Mardi 27 Aout de 18h à 19h au Budokan
Jeudi 29 aout de 18h à 19h au budokan
Mardi 03 septembre de 18h à 19h au Budokan
Vendredi 06 Septembre de 18h à 19h au Budokan

Nos Partenaires



Puis pendant les entrainements début le 09 Septembre à
17h

Les dossiers d'Inscriptions peuvent être expédiés à l'adresse
suivante

A télécharger sur le site du club

www.istresjudocom

à

Istres Sports JUDO
1C Impasse des Tourdres
13800 Istres

***Reprise des cours Lundi 9 Septembre 2019
à 17h
Au Dojo des SALLES***



.VENEZ DECOUVRIER LE TAISO

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Vous êtes débutant, sportif ou non sportif.

vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physiquement exigeante.

Le Taïso a pour objectifs:

- De renforcer le système musculaire.
- D'améliorer la maîtrise des gestes.
- D'augmenter la souplesse.
- D'apprendre à se relaxer



BUREAU DIRECTEUR 2019/ 2020



Président	MANENQ	Jean marc	
		manenqjeanmarc@aol.com	06.07.32.64.82
Vice président	CALABUIG	Ronald	
Secrétaire	ARCIS	Audrey	
Secrétaire adj.	BOUCHET	Bernard	
Trésorier	LAURICELLA	Sébastien	
Trésorier adj.	ROBA	Julien	
Membre	MONNET	virginie	
Membre	GORSSE	Frédéric	

<http://istresjudo.com>

Anniversaire pour le mois AOUT 2019

Mr BOUCHET Bernard (Samedi 3) **Mr MORCHAH Mohamed** (Lundi 5) **Melle MUNIER Maina** (Mercredi

7) **Mr CALABUIG Ronald** (Mardi 6) **Mr BADAUD Axel** (Dimanche 11) **Mr REZAZGUI Amine** (Lundi 12)

Mr KEHLE Kinao (Mardi 13)) **Mr TOUPART-GOBLET Sebastien** (Mercredi 14)

Mr ORLANDO Tom (Samedi 17) **Mr JACONELLI Esteban** (Mercredi 21) **Mr CONTE Daniel** (Jeudi 22)

Mr KOWALKE Owen (Vendredi 23) **Mr MAUVAZIN Maxime** (Lundi 26) **Mr MARZA Ian** (Mercredi 28)

Mr PLUMYOEN Kenzo (Samedi 31)