

DOJO CLUB

INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE !



ARTS MARTIAUX



FITNESS & SPORT SANTE



MUSCULATION



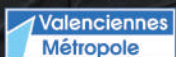
DOJO JEAN-LOUIS BORLOO
RUE DU 8 MAI 1945
59690 VIEUX-CONDE



03 27 41 17 17

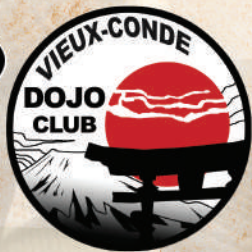


dojoclub-vieuxconde.fr



DOJO CLUB

SPORT & SANTE AU DOJO



JUDO



Le judo est un art martial basé sur les projections, les immobilisations et le contrôle de l'adversaire. Il développe la confiance en soi, le respect, la discipline et la maîtrise de soi, dans un esprit de partage et de progression.



KARATE



Le karaté est un art martial fondé sur les techniques de coups de poing, de pied et de défense. Il développe la concentration, la maîtrise de soi, la discipline et le respect, tout en améliorant la coordination et la confiance en soi.



FULL CONTACT



Le Full Contact combine puissance, vitesse et précision. Cette discipline améliore la condition physique, les réflexes et la maîtrise de soi dans un environnement sécurisé.



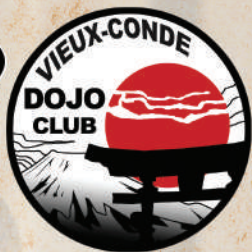
武術道

ARTS
MARTIAUX



DOJO CLUB

SPORT & SANTE AU DOJO



Cross-Training

Combinaison d'exercices de cardio, de renforcement musculaire et de mobilité. Idéal pour améliorer sa condition physique générale.



Zumba

La Zumba est un cours de fitness rythmé et ludique, qui mélange danse latine et mouvements cardio.

New!



Body Move

Kids, Adultes, Séniors

Cours mêlant cardio, renforcement musculaire et coordination, en musique et dans la bonne humeur.



Step

Cours utilisant un "step" (marche) pour réaliser des mouvements en rythme et chorégraphiés.



Biking

Cours de vélo indoor basés sur un travail de force, de vitesse et de puissance.



Cardio Box

Mouvement de boxe, de karaté couplés à des phases de renforcement musculaire.

New!



Fit Rox

Cours combinant cardio et renforcement musculaire pour un entraînement complet.



武術道



CARDIO TRAINING



DOJO CLUB

SPORT & SANTE AU DOJO



Gym Douce

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps, sans charges. Ce cours est idéal pour la reprise d'une activité ou en entretien.



Gym Ball

Cours sur swiss ball renforçant les muscles profonds, l'équilibre et la posture.



Body-Scult

Cours de renforcement musculaire complet utilisant du petit matériel pour tonifier l'ensemble du corps.



Abdos Flash

Cours ciblé sur le renforcement de la sangle abdominale et des muscles du dos pour améliorer le gainage et la posture.



New!

CAF

Cuisses - Abdos - Fessiers

Cours ciblé sur le renforcement et la tonification des cuisses, des abdominaux et des fessiers.



Cuisses Fessiers

Cours ciblé sur le renforcement et la tonification des cuisses, des fessiers et des jambes.



武術道

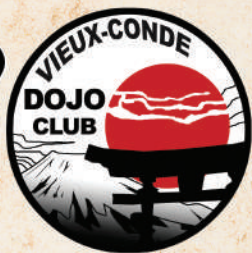


FITNESS



DOJO CLUB

SPORT & SANTE AU DOJO



Yoga Vinyasa

Yoga dynamique qui enchaîne les postures en harmonie avec la respiration. Il améliore la souplesse, la force et le bien-être.



Yin Yoga

Yoga doux et méditatif favorisant la relaxation, la souplesse et le lâcher-prise grâce à des postures maintenues plusieurs minutes.



Pilates

Méthode douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture, la souplesse et le contrôle du corps.



Gym Bien-Être

Gymnastique douce adaptée à tous, favorisant le renforcement musculaire, la mobilité et le bien-être au quotidien.



Stretching

Cours d'étirements favorisant la souplesse, la mobilité articulaire et la récupération musculaire.



New!

Yogalates

Cours associant les bienfaits du yoga et du Pilates pour améliorer la posture, la souplesse et le renforcement des muscles profonds.

武術道

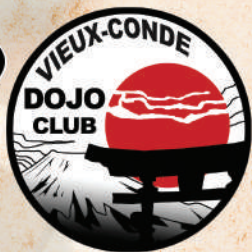


BIEN-ÊTRE



DOJO CLUB

SPORT & SANTE AU DOJO



ESPACE MUSCULATION

Performance, Force et Bien-Être au quotidien



ESPACE CARDIO

Des équipements modernes pour améliorer votre endurance et votre condition physique.

Notre espace cardio est entièrement dédié au travail cardiovasculaire. Il est équipé d'appareils de dernière génération pour des séances efficaces, adaptés à vos objectifs : perte de poids, remise en forme, préparation sportive...

Équipements :

- Tapis de course
- Elliptiques
- Rameurs
- Vélos ...



武術



MUSCULATION



ESPACE MUSCULATION

Un espace dédié au développement musculaire et au renforcement de votre corps.

Notre salle de musculation vous offre un large choix d'équipements pour travailler l'ensemble des groupes musculaires en toute sécurité.

- Bancs de musculation et accessoires variés
- Postes de développé couché
- Postes de tirage (lat pulldown, rowing...)
- Machines à charges guidées
- Postes de presse à cuisses, leg curl, leg extension
- Développé épaules, butterfly, dips...
- Haltères et poids libres
- Et bien d'autres équipements pour un entraînement complet et personnalisé.



DOJO CLUB

SPORT & SANTE AU DOJO



EVEIL KIDS

Bouger, Jouer Grandir en s'amusant !



- À partir de 15 mois, votre enfant découvre une activité spécialement conçue pour favoriser son développement moteur dans un environnement ludique, sécurisé et bienveillant. Chaque séance est adaptée à son âge afin de lui permettre d'évoluer à son rythme tout en prenant plaisir à bouger.



Une activité adaptée dès 15 mois
L'Eveil Kids accompagne votre enfant dans ses premières découvertes motrices grâce à des parcours variés et des jeux éducatifs.
Il lui permet de :

- ✓ Développer sa motricité globale et sa coordination.
- ✓ Améliorer son équilibre et son agilité.
- ✓ Gagner en confiance et en autonomie.
- ✓ Apprendre à évoluer avec les autres dans un cadre convivial.



DOJO CLUB



SPORT & SANTE AU DOJO

VOTRE BIEN-ÊTRE, NOTRE PRIORITE !

ARTS MARTIAUX



SE DEPASSER

CARDIO TRAINING



BOUGER

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



SE RENFORCER

BIEN-ÊTRE



SE DETENDRE

ÉVEIL KIDS

DÈS 15 MOIS



GRANDIR

PLUS DE 25 DISCIPLINES !



CROSS
TRAINING



STEP



BIKING
(VÉLO INDOOR)



ZUMBA



CARDIO
BOXE



GYM
DOUCE



BODY
SCULPT



GYM
BALL



ABDOS
FLASH



CUISSES
FESSIERS



YOGA
VINAYASA



YIN
YOGA



PILATES



GYM
BIEN-ÊTRE



STRETCHING



YOGALATES



BODY
MOVE



FIT'ROX



CROSS
TRAINING
FUNCTIONAL



FITNESS
FUNCTIONAL



... ET
BIEN PLUS !

À CHACUN SON OBJECTIF, À CHACUN SON RYTHME.



SANTÉ

Améliorez votre condition physique et votre vitalité au quotidien.



FORCE

Renforcez vos muscles, tonifiez votre corps et gagnez en énergie.



ÉQUILIBRE

Gagnez en souplesse, améliorez votre posture et votre bien-être mental.



TROIS ESPACES
ADAPTÉS

Grand Dojo, Petit Dojo et Salle Kerkhove : des espaces adaptés à chaque pratique.



CONVIVIALITÉ

Des cours collectifs motivants dans une ambiance familiale.



PLANNING VARIÉ

Plus de 25 disciplines et des créneaux adaptés à tous.



ENCADREMENT
DIPLOMÉ

Des professionnels passionnés à votre écoute et à vos côtés.



DOJO JEAN-LOUIS BORLOO
RUE DU 8 MAI 1945
59690 VIEUX-CONDE



03 27 41 17 17



dojoclub-vieuxconde.fr



Valenciennes
Métropole

Vieux
Conde
Ville de tous les horizons

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

FRANCE
JUDO