



DOJO DE LA
MONTAGNE

Nous rejoindre

DOJOS

Saint-Amé
Saulxures sur Moselotte
Cornimont
La Bresse

TÉLÉPHONES

Julien ABEL (entraîneur) : 06 88 44 79 52
Dominique FRANÇOIS DUCHÊNE (présidente) : 06 75 71 18 22

EMAIL

contacts@dojodelamontagne.fr

SITE & RÉSEAUX

www.dojodelamontagne.fr



DOJO DE LA MONTAGNE

Envie d'essayer ?

2 séances d'essai gratuites
Pas de kimono nécessaire

L'esprit du judo

Au-delà de la technique, le judo transmet des valeurs qui guident chaque judoka, sur le tatami comme dans la vie.

LE CODE MORAL

- Politesse
- Modestie
- Courage
- Respect
- Sincérité
- Contrôle de soi
- Honneur
- Amitié

TARIFS & INSCRIPTION

Judo	160 € / an
Taïso	120 € / an

*Licence FFJDA incluse, Bons CAF, chèques ANCV, carte ZAP, Pass'sport acceptés
Certificat médical obligatoire pour les majeurs
Pour les enfants, veuillez vous référer au questionnaire santé sur sports.gouv.fr*



DOJO DE LA
MONTAGNE

Voie de la souplesse



Saint-Amé,
Saulxures/Moselotte,
Cornimont, La Bresse

Nos cours & horaires

Saison 2026 - 2027 · Dojo de la Montagne



Saint-Amé

JEUDI

Salle polyvalente 1, rue du Stade 88120 SAINT-AMÉ

Baby 4 – 6 ans	17h00 – 17h45
7 – 10 ans	17h45 – 18h45
10 ans et plus	18h45 – 20h15

Responsable : Dominique 06 75 71 18 22
president@dojodelamontagne.fr

Cornimont

VENDREDI

Gymnase Rue des Beaux Prés 88310 CORNIMONT

Baby 4 – 6 ans	17h00 – 17h45
7 – 8 ans	17h45 – 18h45
9 – 12 ans	18h45 – 19h45
12 – 17 ans	19h45 – 21h00
KATA	21h00 – 21h30

Responsable : Frédéric 06 74 53 38 71
rcornimont@dojodelamontagne.fr

Taïso

ADOS & ADULTES

Dojo 255, rue de Hamoir-sur-Ourthe
88200 SAULXURES-SUR-MOSELLOTTE

Cardio-training et renforcement musculaire

Lundi 20h00 – 21h00

Mercredi 20h00 – 21h00

Tenue de sport

Responsable : Jessica 06 79 22 72 73
taiso@dojodelamontagne.fr

Saulxures/Moselotte

MERCREDI

Dojo 255, rue de Hamoir-sur-Ourthe
88200 SAULXURES-SUR-MOSELLOTTE

6 – 8 ans	13h30 – 14h30
Baby 4 – 6 ans	14h30 – 15h15
8 ans et plus	15h15 – 16h30

Responsable : Marie 06 46 07 76 57
rsaulxures@dojodelamontagne.fr

La Bresse

MERCREDI

MLC 7a, rue de la Claire 88250 LA BRESSE

Baby 4 – 6 ans	17h30 – 18h15
7 – 15 ans	18h15 – 19h15

Responsable : Grégory 06 21 14 67 57
rlabresse@dojodelamontagne.fr

Judo Adultes

16 ans et plus

Dojo 255, rue de Hamoir-sur-Ourthe
88200 SAULXURES-SUR-MOSELLOTTE

Lundi 21h00 – 22h00

Mercredi 21h00 – 22h00

Responsable : Dominique 06 75 71 18 22
president@dojodelamontagne.fr