

CLUB LUTTE ET FORME MONTCEAU-BOURGOGNE

COMPLEXE SPORTIF DU POULOUX

Bois du Verne, 3 rue de la Tagnière – 71300 Montceau-les-Mines

Club créé en 1967 – 170 adhérent(e)s de tous âges



ANTENNES DU CLUB

- ❖ Rives du Plessis : Lundi 16h30-17h45
- ❖ Gévelard : Mardi 16h15-17h30
- ❖ Saint-Berain-sous-Sanvignes : Jeudi 16h30-17h30
- ❖ Le Creusot (BBC) : Jeudi 18h30-20h30
- ❖ Palinges : Vendredi 16h30-17h45

CONTACTS

José Teixeira : 06 84 81 72 81 - Joël Coffard : 06 79 97 50 78

Site internet : lutteetforme-montceau-bourgogne.com

Chèques vacances, Coupons ou Pass Sport acceptés

Pour filles
et garçons

Baby - Lutte (2,5 ans à 4,5 ans)

Mardi 18h00 - 19h00

Lutte Jeunes (5 à 7 ans)

Mercredi 16h30 - 17h45

Lutte Jeunes et Ados (8 à 16 ans)

Lundi 18h15 - 19h30 et Mercredi 18h00 - 19h30

Lutte Adultes

Mardi 19h30 - 21h15

Lutte Adaptée (IME)

Mardi 14h00 - 15h30

Grappling Adultes

Jeudi 19h30 - 21h30

Vendredi 12h45-13h45 et 19h30-21h00 sur programmation

Mise en forme Adultes (Santé)

Lundi et Mercredi 19h30 - 21h45

(Mise en Forme 19h30-20h15 - Activité détente 20h30 - 21h45)

Wrestling Training

Mardi 19h00 - 19h30

Prévention Santé Séniors - Activité douce

Jeudi 14h00 - 15h30

2 Séances
découverte
gratuites

LA LUTTE C'EST QUOI ?

Principes et finalité

La lutte est un sport dont la finalité est d'amener l'adversaire au sol au moyen de combinaisons technico-tactiques et de plaquer les épaules au tapis.

Règle d'or

Il est interdit de faire mal. Toute atteinte à l'intégrité physique de son adversaire (coup, morsure, griffure, torsion, etc...) est formellement proscrite.

Les bienfaits de la pratique de lutte

La pratique de la lutte contribue à un développement corporel harmonieux, à la canalisation des énergies et au développement de la confiance en soi.

Les valeurs

Respect - Engagement - Persévérance - Humilité - Partage