



VAILLANTE OLYMPIQUE MONTAUBAN ~ MONTBETON

Club omnisports: SAMBO & GYMNASTIQUE

223 Rue de palisse 82000 MONTAUBAN

Croix de segaud Rte de Lavilledieu 82290 MONTBETON

Mail : vaillante-olympique-montalbanaise@wanadoo.fr site : www.vomontauban.com

Tél/Fax: 05 - 63 - 63 - 41 - 50

Club labellisé F.F.LUTTE/C.N.SAMBO Ecole de SAMBO ANIMATION PERFORMANCE ISANTE

Centre National de formation et d'examen d'enseignants lutte, sambo et grappling

Club classé PERFORMANCE REGIONALE SAMBO, 5 athlètes en liste Haut Niveau SAMBO



SAISON 2019-2020 Jours et Horaires des séances d'entraînement des deux salles spécialisées

MONTAUBAN : 200m² de tapis sambo, sauna, matériel de préparation physique, training etc...

MONTBETON : 280 m² de tapis sambo, sauna, rameur pro, matériel de préparation physique, training

Des éducateurs diplômés d'état en SAMBO 4 DEJEPS/2 BEES/8 BF2 et 4 BF1/ 2 COACH W.TRAINING

9 athlètes de niveau international, 5 médaillés de bronze monde et Europe 2018-2019

20 titres de champions de France en 2018-2019

9 sélections au championnat d'Europe, Monde, coupe d'Europe, coupes internationales A

MONTBETON Croix de Segaud

MONTAUBAN Gymnase Palisse



SAMBO SPORTIF

tarif adhésion: 155€ pour la saison sept à juin

Mercredi: 18h00/19h30 toutes catégories
Samedi: 14h00 / 15h30 poussins 6 / 10 ans
Samedi: 14h00/16h00 benjamins à seniors

Mardi: 18h30/20h00 toutes catégories
Vendredi: 19h00/20h30 toutes catégories



SAMBO COMBAT/DEFENSE

tarif adhésion: 155€ pour la saison sept à juin

Lundi: 18h00/20h00 benjamins à masters
Mercredi: 19h45/21h00 cadets à masters



SAMBO CARDIO TRAINING

Mardi: 20h00/21h00 tarif adhésion: 140€ pour la saison sept à juin
Jeudi: 20h00/21h00

Lundi: 19h00 à 20h30



MUSCULATION/ PREPA-PHYSIQUE

Jeudi: 18h00/19h30 tarif adhésion: 140€ pour la saison sept à juin

BABY SAMBO de 3 à 5 ans

Mercredi: 17h00/18h00 tarif adhésion: 120€ pour la saison sept à juin



DATES D'OUVERTURE SAISON 2019-2020

Lundi 2 Septembre 19H00 SAMBO CARDIO CROSS TRAINING à MONTAUBAN

Lundi 2 Septembre 18H00 SAMBO COMBAT/DEFENSE à MONTBETON

Mardi 3 Septembre 18H30 SAMBO SPORTIF à MONTAUBAN

Mardi 3 Septembre 20H00 SAMBO CARDIO CROSS TRAINING à MONTBETON

Mercredi 4 Septembre 17h00 BABY SAMBO à MONTBETON

Mercredi 4 Septembre 18h00 SAMBO SPORTIF à MONTBETON

Jeudi 5 Septembre 18H00 PREPARATION PHYSIQUE MUSCULAIRE MONTBETON

INSCRIPTIONS PENDANT LES SEANCES (une séance d'essai gratuite)

Renseignements : web site : www.vomontauban.com

Mail : vaillante-olympique-montalbanaise@wanadoo.fr

Contact: ceruttijc82@orange.fr Tel : 07/85/07/61/72



Ne pas jeter sur la voie publique