



Les cours :

**Le mercredi
au gymnase du Molay-Littry**

**15h30 à 16h30 : Pré-poussin(es)
et poussin(es) 2018-2017-2016-2015**

**16h30 à 17h15 : Eveil-judo
(4/5 ans) 2019-2020**

**17h15 à 18h15 : Benjamin(es)
et plus (*né en 2014 et avant*)**

**18h15 à 19h15 : le Taïso
(ados-adultes)**

**Possibilité de Jujitsu - Self défense
(ADOS-ADULTE)
en fonction du nombre de demandes**

JUDO CLUB

Saison 2024 - 2025

Les tarifs à l'année :

La licence : 41,00 €

+

La cotisation club :

Eveil-judo : 40,00 €

pour les autres judokas, Jujitsu et

Taïso : 55,00 €

**La licence est
obligatoire
pour tous les adhérents et elle
comprend l'assurance des judokas.**

Document à fournir lors de l'inscription :

- * Le certificat médical (sur passeport ou feuille)
- * 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents
- * 1 enveloppe timbrée et libellée à votre adresse

* Licence et cotisation annuelle
(possibilité de régler en plusieurs fois par chèque ou
la totalité en espèces)

Pour les cours se munir :

- * d'un kimono
- * une paire de tong, claquette....
- * une bouteille d'eau
- * gel hydro alcoolique pour pieds et mains
ou lingettes

Pour tous renseignements contacter :

**Le Professeur : Isabelle FÉREY
(DE ceinture noire 4ème DAN)**

07-66-17-35-97

Mail : isajudo@orange.fr

柔道
Judo
pour
Tous

LE TAISO

Sport en douceur qui accueille tout public

Son objectif est de permettre l'entretien et l'amélioration du potentiel de chaque pratiquant, en utilisant des exercices adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun. C'est une excellente solution d'éliminer le stress accumulé pendant la journée.

Ces exercices améliorent le système cardiovasculaire et le système respiratoire, le fonctionnement du système neuro-musculaire, les qualités musculaires ainsi que les amplitudes articulaires.

Les cours sont composés d'exercices d'échauffement précédant une activité physique et d'exercices spécifiques au renforcement musculaire, à l'étirement ou à la relaxation. Le Taïso est une méthode accessible à tous et non réservés aux seuls pratiquants d'arts martiaux. Les cours se pratiquent sur le tatami avec ou sans petit matériel (bâtons, bracelets lestés, ballons, élastiques, cerceaux) de manière à varier les exercices, développer les capacités physiques de chacun afin d'être en harmonie avec son corps.

La Taïso se pratique de façon décontractée dans des tenues amples permettant des mouvements aisés

Un club affilié à la fédération Française de judo et Discipline Associées Garantit :

- * La qualité d'un enseignant Diplômé d'État,
- * Le respect du code moral du judo
- * La prise de licence FFJDA pour chaque adhérent



Une discipline pour toute la famille

Idéal pour canaliser l'énergie des plus jeunes, le judo contribue au bon développement physique et psychologique de l'enfant dès l'âge de 4 ans.

Respect, Politesse, Amitié...Le judo véhicule de nombreuses valeurs issues du code moral de la discipline, et permet à l'enfant de pratiquer un sport qui va au-delà de l'activité physique pure.

En pratiquant le judo, votre enfant développera sa motricité, son équilibre et sa concentration, pour exploiter au mieux ses capacités.



JUDO-CLUB MOLAY-LITTRY



TAISO EVEIL-JUDO JUIJITSU