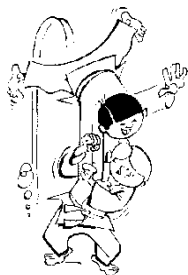




EVEIL-JUDO

Ce cours est ouvert dès 4 ans, c'est un cours basé sur la découverte du corps, de l'espace et l'expression corporelle. L'approche du judo est éducative.

Cours le lundi de 17 h 15 à 18 h 00 et
Le mercredi de 10h45 – 11h30



LES MINIS POUSSINS

Ce cours s'adresse aux enfants de 6 et 7 ans. L'enseignement du judo reste éducatif. Les enfants commencent à découvrir quelques techniques au sol et debout pour les appliquer ensuite en randori éducatif.

Cours le lundi de 18 h à 19 h et
Le mercredi de 09h30 – 10h30

www.judoclubjurancon.com



LES POUSSINS

Ce cours s'adresse aux enfants de 8 et 9 ans. Ce sont les premières rencontres. Ils participent à leur premier Tora No Ko Tai Kai « PETITS TIGRES »

Cours le mardi et le jeudi 18h-19h00.

LES BENJAMINS

Ce cours s'adresse aux enfants de 10 et 11 ans. Avec initiation à l'arbitrage aux katas, et compétitions départementales toute l'année.

Cours le mardi & jeudi de 18h à 19h00

LES MINIMES

Ce cours s'adresse aux enfants de 12 et 13 ans avec compétitions de judo de jujitsu, d'arbitrage et de katas.

Cours le mardi & jeudi
de 19h à 20h30

www.judoclubjurancon.com

LES CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS

Cours le mardi & le jeudi de 19h à 21h
Ouvert aux débutants et compétiteurs.

COURS DE LOISIRS'ATTITUDES LUNDI 19H30 – 20H30



Cette activité s'adresse à toutes celles et à tous ceux souhaitant reprendre une activité sportive en douceur. Le taïso permet de travailler la souplesse avec des exercices d'étirements, d'assouplissements et de musculation légère (abdominaux, fessiers, renforcement musculaire...).

Ce cours permet aussi une remise en forme. Il peut amener vers la pratique du Jujitsu et pourquoi pas sur celle du Judo.

JUJITSU

Le Ju-Jitsu est la technique de la souplesse, de l'utilisation de la force de l'adversaire et de toutes les armes naturelles du corps.

En plus d'être une méthode de self-défense d'une redoutable efficacité, le Ju-Jitsu permettra aux pratiquantes et pratiquants d'acquérir souplesse et tonicité, mais aussi habileté et condition physique.



Kata Judo
L'art du judo

Mardi et Jeudi de 21 h à 21 h 30
Mercredi de 16 h à 18 h 30

Tous les cours sont dispensés par des éducateurs sportifs diplômés DEJEPS :

Erick DALLEZ	6^{ème}	Dan
Fabienne ESPOSITO	6^{ème}	Dan
Sophie SARTHOU.	4^{ème}	Dan



www.judoclubjurancon.com

TARIFS

Cotisation annuelle 27 €

Licence FFJDA 41 €

Passeport 8€
A partir de 8 ans

**Kimono offert aux enfants
Scolarisés en maternelle et primaire
(Taille maximum: 140)**

COURS JUDO NOUVEL ADHERENT

Pour 1 judoka	157€ l'année
Pour 2 judokas	272€ l'année
Pour 3 judokas	352€ l'année
Pour 4 judokas	Cours offert

Règlement possible en 3 ou 4 fois

COURS LOISIRS' ATTITUDES
170€ l'année

TAISO + JUMPING FITNESS + JUJITSU

Séance d'essai gratuite

www.judoclubjurancon.com



**Adresse
Courrier & Dojo**

Gymnase Guynemer
Avenue Georges Guynemer
64110 JURANCON

Téléphone
05.59.06.05.88
07.88.24.32.48

Courriel

judo-club-jurancon64@orange.fr

Site

www.judoclubjurancon.com

