

**JUDO CLUB
INTERCOMMUNAL
DE TREMEUR**



Contacts :

Président :

Michel Levrel : 02.96.84.72.94

Trésorier :

Dominique Hervouin : 02.96.80.07.16

Secrétaire :

Julien Baudet : 02.96.84.81.72

Professeur Diplômé d'État

Denis Le Floch (3^{ème} Dan)

diplômé (HANDI Judo)

Le Judo :

A PARTIR DE 4 ANS

Le *Judo* est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre.

Activité de détente et de plaisir, le *Judo* est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Le Jujitsu :

A PARTIR DE 14 ANS

Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Proposé comme art martial, véritable méthode de self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales, le Jujitsu connaît aujourd'hui un réel succès chez les plus de 15 ans.

Le Taïso :

(gym tonique)

Le taïso a pour objectifs :

- De renforcer le système musculaire.
- D'améliorer la maîtrise des gestes.
- D'augmenter la souplesse.
- D'apprendre à se relaxer.

**Bienvenue aux adultes
débutants, sportifs ou non
ainsi qu'aux anciens
judokas qui ne sont pas
remontés sur un tatami
depuis des années.**

LA SALLE DE TREMEUR ETANT EN
RENOVATION

LES COURS AURONT LIEU A BROONS

BATIMENT RELAIS

Z.A. DU PILAGA



REPRISE DES COURS :

Lundi 9 Septembre 2013

HORAIRES DES COURS

BROONS

Judo / Jujitsu

Lundi :
■ 20 H / 21 H 30 : Adultes débutants

Mardi :
■ 19 H / 20 H 30 : 2003 / 2004

Mercredi :
■ 16 H 15 / 17 H 30 : 2006 / 2007
■ 17 H 30 / 18 H 45 : 2005 / 2006
■ 18 H 45 / 20 H 00 : Taïso
■ 20 H / 21 H 30 : Jujitsu Adultes

Vendredi :
■ 17 H 30 / 18 H 30 : 2008 / 2009
■ 18 H 45 / 20 H 00 : 1999 à 2002
■ 20 H 00 / 21 H 30 : Adultes

CAULNES (Salle omnisports)

Samedi :
■ 9 H 30 / 10 H 45 : 2004 / 2005
■ 10 H 45 / 11 H 45 : 2006 / 2007
■ 13 H 30 / 14 H 30 : 2008 / 2009
■ 14 H 30 / 15 H 45 : Jujitsu Adultes

3 COURS D'ESSAI GRATUITS

*L'ensemble des cours est
ouvert aux personnes en
situation de handicap.*

Tarifs

(Saison 2013 / 2014)

★ 1997 à 2009 105 €

★ 1996 et plus 120 €

★ Taïso 98 €

- Tarif dégressif de 8 € à partir de la
2^{ème} inscription par famille.

- Les tickets C.A.F. et chèques
vacances sont acceptés.

- Un règlement en 3 fois est possible,
n'hésitez pas à nous contacter.

**« En nous rejoignant, tu feras
partie d'une des meilleures écoles
de la vie »**