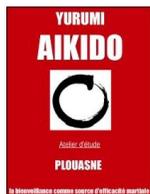




Judo / Ju-jitsu /Taïso/Aïkido



La pratique de l'aïkido a pour but d'acquérir une maîtrise de son propre corps afin de contrôler sans effort physique, ni douleur, celui de notre partenaire. Aucune aptitude physique particulière n'est requise, il peut être pratiqué à tout âge, s'adresse aux hommes comme aux femmes. Possibilité de démarrer à n'importe quel moment de l'année.

La pratique et les valeurs fondamentales du judo apprennent aux enfants pleins de vie à canaliser leur énergie et aux timides à s'ouvrir aux autres. Avec le judo, l'enfant apprend à bien positionner son corps, à avoir un bon équilibre sur ses jambes, à soulever une charge et à chuter. C'est aussi un sport qui développe les règles de comportement, d'arbitrage et de respect des autres.



Reprise des cours Le mercredi 11 septembre 2019

Le Mardi à Plouasne :

Aïkido de 19h30 à 21h00

Le Mercredi à Plouasne :

Baby Judo 4-5 ans De 16h15 à 17h00

6-8 ans Judo De 17h00 à 18h00

9-13,14+ Judo, Kata, jujitsu (ados et adultes)
De 18h00 à 19h00

Taïso, renforcement musculaire.

De 19h00 à 20h00

Jujitsu /self-defense de 19h00 à 20h30

Le Vendredi à Plouasne :

Aïkido de 19h30 à 21h30

Taïso, renforcement musculaire 19h30-20h30

Le Samedi à Saint Pern :

Judo 6-8 ans
de 9h30-10h30

Judo/ujitsu 9-13ans
de 10h30-11h30

14+ et Adultes Judo, Jujitsu
de 11h30-13h00

Tarifs 2019-2020

Licence FFJDA 40 €

Cotisation 107 €

Payable en 3 fois 35 € en octobre (+40 avec la licence fédérale), 35 € en janvier et 37 € en avril.

Dojo:

Salle polyvalente, Saint Pern (samedi)

Ancienne salle des fêtes, Plouasne (mercredi)

Contact :

Judo Club du Pays de Becherel

06 01 94 06 99

contact@judo-becherel.org

www.judo-becherel.org

Dojo Pays de Plouasne

06 25 87 13 96

