

Tarifs - 2020 / 2021

| | Cotisation | Licence | TOTAL |
|---|--------------|-------------|--------------|
| 1 COURS / SEMAINE | | | |
| ENFANTS (2014 à 2011) | 150 € | 40 € | 190 € |
| JUJITSU/NE WAZA | | | |
| 2 COURS / SEMAINE | | | |
| ENFANTS (2010 à 2006) | 170 € | 40 € | 210 € |
| TAÏSO | | | |
| Accès illimité / SEMAINE | | | |
| ADULTES / ADOS (dès 2006) Judo / Taïso / Ne Waza | 220 € | 40 € | 260 € |



Tarifs dégressifs : (pour un même foyer)
30 € de réduction pour le 2e inscrit
50 € de réduction pour le 3e inscrit et plus



Possibilité de payer en 3 fois (sans frais), par chèque.

Pièces à fournir pour l'inscription :

- La fiche d'inscription dûment remplie au Club.
 - La licence à remplir et à signer au Club.
 - Le Certificat Médical POUR TOUS avec la mention obligatoire : « Non contre indication à la pratique du judo en compétition » ou « à la pratique du judo / taïso ». Valable pour 3 ans.
- Pour les compétiteurs, faites tamponner votre passeport par votre médecin.

Délai jusqu'aux vacances de la Toussaint pour fournir votre certificat médical. Au-delà de ce délai, l'accès au tapis vous sera refusé.

Les dossiers incomplets ne seront pas acceptés

Informations pratiques

Inscription et Permanences :

Vendredi 4 sept de 17h à 19h30 au Dojo.

Samedi 5 sept au Forum des Sports de 14h - 17h30 au Centre Briffod.

Permanences pendant les heures de cours du 7 au 25 Sept, au Dojo.

Reprise des cours, le lundi 7 septembre.
2 séances d'essais gratuites.

Vigilance et application des gestes barrières.

Fonctionnement :

Planning des cours de septembre 2020 à juin 2021.

Evénements du club :

Animations, Tournois et Stages Judo et Stages multi activités. Cérémonie des Grades en fin d'année.

Judo Loisir et Compétition :

Le JC Bonneville développe le judo sous toutes les facettes. A ce titre, un judoka pourra trouver son épanouissement à travers une pratique soit en loisir ou en compétition pour les plus motivés.

➡ **Judogi du club, en vente au dojo.**
« Bourse aux Judogis »

➡ **PARRAINAGE :** (coupon à demander)
Je parraine un nouvel adhérent et chacun nous recevrons une **réduction de 10 € (1 seule fois)**



Saison 2020 / 21



www.judoclubbonneville.com



Saison 2020/2021

facebook

DOJO « Edouard Métral »



A chacun sa pratique ...

EVEIL JUDO

Pratique adaptée aux plus petits, pour les initier en douceur à l'activité judo. Nombreux éducatifs gymniques. L'enfant porte le judogi.

De MINI-POUSSINS à MINIMES

C'est le véritable apprentissage du Judo et de ses valeurs morales. Travail technique et physique. Passage de ceintures en fin d'année. Préparation à la compétition pour les plus motivés.

De CADETS à SENIORS

Perfectionnement technique et entraînements physiques et orientés vers la compétition pour certains. Etude des Katas.

JUDO - NE WAZA

C'est du Judo uniquement au sol, pas de projections ni de chutes. Idéal pour débiter le judo à l'âge adulte. Pratique ludique et physique à la fois.

Initiation au Jujitsu - Brésilien sur certaines séances.

Ouvert à Tous, débutants et judokas confirmés.

TAÏSO et TAÏSO FIT

Ce qui signifie « préparation du corps ». Activité sport santé par excellence. Vous trouverez dans ce cours des exercices de cardio, de motricité, de renforcement musculaire et des éducatifs de coordination. Séances très ludiques et conviviales. Pas besoin d'être judoka pour pratiquer le Taïso.

JUJITSU

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire

.... Alors, venez tester !



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|--|--|--|--|
| | | 14H30 - 15H30 EVEIL JUDO * (5/6 ans) 2015 | | |
| | | 15H30 - 16H30 MINI-POUSSINS 1 (7 ans) - 2014 | | |
| | | 16H30 - 17H45 MINI-POUSSINS 2 (8 ans) - 2013 | | |
| 18H45 - 20H TAÏSO TAÏSO FIT (Adultes / Ados) dès 2006 | 18H - 19H30 POUSSINS 2 (10 ans) 2011 BENJAMINS (11/12 ans) 2010/2009 | 18H45 - 20H TAÏSO TAÏSO FIT (Adultes / Ados) dès 2006 | 18H45 - 20H15 JUJITSU (Adultes / Ados) dès 2007 | 18H - 19H30 POUSSINS 2 (10 ans) - 2011 BENJAMINS (11/12 ans) 2010/2009 |
| | 19H30 - 21H MINIMES à SENIORS dès 2007 | 20H - 21H15 NE WAZA KATAS dès 2006 | | 19H30 - 21H MINIMES à SENIORS dès 2006 |
| | 21H - 22H KATAS | | | 21H - 22H KATAS |

* **EVEIL JUDO** : maximum 12 élèves par cours. (Idéalement, avoir 6 ans au 1er janvier).

Les Professeurs diplômés d'Etat

Fred DEROUET : 4e Dan

Brevet d'Etat 1er degré. Directeur Technique

Enseignement :

Judo / Taïso / Ne Waza / Katas



Professeur d'Honneur

Edouard METRAL : 6e Dan

Fondateur du JC Bonneville



Valentine ISSIOT METRAL : 1er Dan

Educateur Sportif

Ex membre Equipe de France de Jujitsu (Juniors) en Duo féminin.

Enseignement : Jujitsu