

A S A VAUZELLES JUDO

BB CHUTEURS

Enfants 2 ans à 4 ans

>

Jeudi

17 h 50 à 18 h 30

Nouveau groupe - activité parent enfants - parcours de motricité, exercices à 2, chutes tenue de sports parents et enfants - **licence et cotisations** uniquement pour les enfants

Groupes **BABY - EVEIL**

| | | | |
|-------------------|--|------------|-------------------|
| Eveil JUDO | nés en 2015 - 2016 - 2017 choisir 1 ou 2 séances | > Mercredi | 16 h 00 à 16 h 45 |
| | | > Vendredi | 17 h 15 à 18 h 00 |
| | | > Samedi | 11 h 30 à 12 h 15 |

Ecole de **JUDO**

| | | | |
|---------------------|--|------------|-------------------|
| Pré Poussins | nés en 2013 - 2014 choisir 1 ou 2 séances | > Mercredi | 10 h 50 à 12 h 00 |
| | | > Samedi | 10 h 30 à 11 h 30 |

| | | | |
|-----------------|---|------------|-------------------|
| Poussins | nés en 2011 - 2012 et 2013 ++ Jaune pour Poussins 2011 +++ | > Lundi | 17 h 15 à 18 h 25 |
| | | > Mercredi | 14 h 45 à 16 h 00 |
| | | > Vendredi | 18 h 00 à 19 h 30 |

Pré Ados - Ados - Adultes **Compétiteurs**

| | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------|-------------------|
| Benjamins & Minimes 2006 | 2007 légers - 2008 - 2009 - 2010 | > Mercredi | 17 h 00 à 18 h 45 |
| | | > Vendredi | 18 h 00 à 19 h 30 |

| | | | |
|---|------------------------------|------------|-------------------|
| Minimes Cadets Juniors Seniors | nés en 2007 2006 et avant | > Mercredi | 18 h 30 à 20 h 30 |
| | | > Vendredi | 19 h 00 à 21 h 00 |

Adultes non compétiteurs

| | | | |
|--------------------|---|------------|-------------------|
| TAISO SANTE | entretien équilibre motricité prévention de la chute | > Mercredi | 9 h 45 à 10 h 45 |
| TAISO | Entretien Physique préparation du corps | > Lundi | 18 h 30 à 19 h 45 |
| | | > Jeudi | 18 h 30 à 19 h 45 |
| | | > Samedi | 9 h 30 à 10 h 30 |

| | | | | |
|---------------------|---------------------|---|-------|-------------------|
| JUDO ADULTES | JUDO JUJITSU | > | Mardi | 19 h 00 à 20 h 30 |
| | Préparation Grades | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|------------------------------|---|-------|-------------------|
| Self Défense Féminine | Self Défense Adultes | > | Mardi | 18 h 00 à 19 h 00 |
| | Self - Ju Jitsu mixte | | | |

Nouveau groupe - objectifs : "bien-être et sécurité" - apprendre à se défendre , maitrise de techniques simples de combat , anticipation - Activité en tenue de sports -

Les cours de JUDO se déroulent sous la direction de

Denis PERREAU - Professeur de JUDO

Ceinture Noire 6ème DAN - Brevet d'état 2ème degré

Arbitre National *et ses assistants Antoine - Thibault - Daniel*

Tél DOJO 03 86 59 09 69 Professeur 03 86 36 98 64 / 06 67 37 14 47

Très important : il est indispensable de respecter les règles de vie du club :

horaires - ponctualité : il ne sera pas possible de faire judo en cas de retards répétitifs

le Kimono est réservé aux cours de JUDO sur le TATAMI - Pas de déplacement en kimono dehors

chaque judoka doit avoir un sac pour ranger ses vêtements puis mettre son sac dans 1 casier.

Les inscriptions et licences doivent être faites et réglées au plus tard avant la 3ème séance

hygiène - il est obligatoire de se déplacer avec des chaussures ou des zoories pour aller aux sanitaires et dans les couloirs

Vous devez vous assurez de la présence de l'encadrement quand vous amenez votre enfant

DOJO ANNEX COURPIED www.asav-judo.com

SAISON SPORTIVE 2020 - 2021