

SAISON 2017-2018

JU JITSU

DOJO MEYZIEU METROPOLE

Tous les JEUDI 20H à 21H45

Dès 17 ans

Dirigé par Lionel Renault 3ème dan

Jujitsu traditionnel en kimono
Sport de loisir
Travail en partenariat
Ambiance conviviale

Apprentissage d'attaques et de défenses complexes
Esquives, Déséquilibres, Frappes, Contrôles, Enchaînements
Travail du corps à corps
Travail du sol (Ne waza)
Travail de projection (Tachi waza)
Exercices d'oppositions (Jujitsu combat)
Progressions techniques des grades (de la ceinture blanche à la noire)



DOJO MEYZIEU METROPOLE JUDO

Du LUNDI au VENDREDI

Dès 4 ans

Dirigés par Stéphane Riello 5ème dan
Nicolas Bernard 2ème dan Champion d'Europe Judo Vétéran 2017
Bastien Dressy 2ème dan Champion du monde Sambo 2006



Loisir et compétition
Tous niveaux
Pour toute la famille
Ludique



Idéal pour canaliser l'énergie des plus jeunes,
il contribue au bon développement physique
et psychologique de tous les pratiquants.

Sport véhiculant de nombreuses valeurs
importantes de nos jours :

Respect
Politesse
Amitié
Modestie



Courage
Sincérité
Honneur
Contrôle de soi

BABY-JUDO

MARDI, JEUDI ou VENDREDI

Né(e) en 2014

Activité sans kimono
C'est une approche qui
favorise le développement
des capacités psychomotrices,
favorise l'autonomie, et qui
permet l'échange entre les enfants.



www.dojomeyzieumetropole.fr

06.62.00.20.64

Horaires/Tarifs disponible sur internet
INSCRIPTIONS WEB 2.0

ENTRAINEMENT

Stade des Servizières, Bâtiment Octogone

139 Rue de la République

69330 Meyzieu



Cours d'essai
Sans engagement



Crédit Mutuel
LA banque à qui parler



SAISON 2017-2018

DOJO MEYZIEU METROPOLE

Dès 4 ans



DOJO MEYZIEU METROPOLE

En kimono

Dès 17 ans



ECOLE DE JUDO *1 fois 45min par semaine*
 Né(e) en 2012-2013 **MARDI 17H45 à 18H30 (2) 213 € (1)**
 Né(e) en 2013 **MERCREDI 13H à 13H45**
 Né(e) en 2012 **MERCREDI 13H45 à 14H30**

MINI-POUSSIN *1h par semaine*
 Né(e) en 2010-2011 **LUNDI 17H à 18H 222 € (1)**
 Né(e) en 2010-2011 **JEUDI 17H à 18H**
 Né(e) en 2011 **MERCREDI 16H à 17H**
 Né(e) en 2010 **MERCREDI 17H à 18H**

POUSSIN *2 fois 1h par semaine*
 Né(e) en 2008-2009 **LUNDI 18H à 19H 246 € (1)**
MARDI 18H30 à 19H30
MERCREDI 18H à 19H
VENDREDI 17H à 18H

BENJAMIN *2 fois 1h30 par semaine*
 Né(e) en 2006-2007 **MERCREDI 14H30 à 16H 252 € (1)**
VENDREDI 18H à 19H30

MINIME 1ère année Né(e) en 2005 **MERCREDI 14H30 à 16H 270 € (1)**
2 cours par semaine **VENDREDI 19H30 à 21H30**

MINIME 2ème année Né(e) en 2004
CADET 2003-2002-2001 **MARDI 19H30 à 21H30 270 € (1)**
JUNIOR 2000-1999-1998 **VENDREDI 19H30 à 21H30**
SENIOR Né(e) avant 1997
VETERAN Né(e) avant 1987

JUJITSU TRADITIONNEL
 Né(e) avant 2000 **JEUDI 20H à 21H45 250 € (1)**

Sans kimono

A 3 ans

BABY-JUDO

BABY-JUDO Né(e) en 2014 **MARDI 16H30 à 17H15 201 € (1)**
1 fois 45min par semaine **JEUDI 16H15 à 17H00**
VEDNREDI 16H15 à 17H00

En kimono

Dès 10 ans



A partir de BENJAMIN Né(e) avant 2007
PREPARATION AUX KATAS
PREPARATION AUX GRADES **JEUDI 19H à 20H inclus (1)**
PREPARATION PHYSIQUE
TECHNIQUES PERSONELLES

RENTREE pour tous à partir du 4 SEPTEMBRE

COURS D'ESSAI possible et sans engagement
INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 1er cours
 Nouveauté : **INSCRIPTION WEB 2.0**



DOCUMENTS A RENDRE :

- Fiche de renseignements
- Licence signée et remplie (y compris les baby-judo et les loisirs, obligatoire pour tous les pratiquants)
- Règlement intégral de la cotisation
- Certificat médical ou coupon

(1) La cotisation inclut la licence fédérale obligatoire à 37€

(2) COURS COMPLET, Liste d'attente possible.
 Aucun cours pendant les vacances scolaires, sauf exception se renseigner auprès des professeurs.
 Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. Conformément à l'article 34 de la Loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification qui vous concerne, veuillez vous adresser au bureau du club.