



JUDO CLUB GREGORIEN
Saison 2009-2010
Judo – Jiu Jitsu - Taïso

Le **Judo Club Grégorien** propose des cours de **JUDO** à partir de 5-6 ans, avec une pédagogie adaptée aux petits.

Le principe d'entraînement permet à chacun et à chacune de pratiquer et de progresser selon ses possibilités et son envie, tout en restant très proche de la tradition du judo de son fondateur JIGORO KANO. Le judo est accessible à tout le monde et à tout âge.

Le Judo est un sport ouvert à tous (**hommes et femmes**).

L'entraînement reprendra le **Mardi 08 Septembre 2009** au dojo du COSEC (rue Paul Emile Victor) avec **des cours d'essais gratuits** pendant tout le mois de septembre. Venez découvrir ce sport.

Les cours	Horaires	Cotisation annuelle
1 ^{er} cours (5-7 ans)	Mercredi de 17h15 à 18h15 (ou 18h15 à 19h15) et Samedi de 10h00 à 11h00	125 €
2 ^{eme} cours (8-10 ans)	Mardi et Jeudi de 17h15 à 18h15	125 €
3 ^{eme} cours (10-13 ans)	Mardi et Jeudi de 18h30 à 19h30	125 €
Adultes (>13 ans)	Mardi et Jeudi de 19h30 à 21h00	140 €

RENSEIGNEMENTS :
Mme Catherine CARREE ☎ 02.99.23.38.64
M. Anthony GAULTIER ☎ 02.23.35.03.09
M. Raymond MATHIEU ☎ 02.99.68.88.56
M. Yann BOUR ☎ 02.23.25.04.99

Vous pouvez également consulter notre site internet :
<http://www.judo-stgregoire.org/>



JUDO CLUB GREGORIEN
Saison 2009-2010
Judo - Jiu Jitsu - Taïso

Le **Judo Club Grégorien** propose également des cours de **JIU JITSU**, de l'auto défense, et du **TAÏSO**, gymnastique douce japonaise.

Jiu Jitsu	Taïso
Techniques de clés Coups frappés Contrôles par étranglement Maîtrise des projections Maîtrises des déséquilibres Assouplissement	Entretien cardio-respiratoire Amélioration de l'endurance Renforcement musculaire Amélioration de l'équilibre Amélioration des capacités psychomotrices Assouplissement Relaxation

Le Jiu Jitsu donne la possibilité de pratiquer une discipline d'auto défense en développant des réflexes maîtrisés et canalisés. Le Taïso permet d'entretenir sa condition physique et d'améliorer la coordination générale de ses membres. Le Jiu Jitsu et le Taïso sont accessibles à tous, **hommes et femmes à partir de 13 ans**.

Les cours	Horaires	Cotisation annuelle
Jiu Jitsu	Mercredi de 19h30 à 21h00	140 €
Taïso	Samedi de 11h00 à 12h30	

L'entraînement reprendra le **Mercredi 09 Septembre 2009** pour le cours de Jiu Jitsu, et le **Samedi 12 Septembre 2009** pour le cours de Taïso au dojo du COSEC (rue Paul Emile Victor) avec des **cours d'essais gratuits** pendant tout le mois de septembre.

RENSEIGNEMENTS :
M. Yann BOUR ☎ 02 23 25 04 99
M. Raymond MATHIEU ☎ 02 99 68 88 56
M. Anthony GAULTIER ☎ 02 23 35 03 09
M. Xavier LE GUILLLOU ☎ 06 68 44 91 65

Vous pouvez également consulter notre site internet :
<http://www.judo-stgregoire.org/>