

## Documents d'inscription

- ◇ Feuille d'adhésion au club .
- ◇ Formulaire de licence fédérale : à remplir sur place
- ◇ Le moyen de paiement :  
(chèques, espèces, coupons-sports ou chèques vacances)
- ◇ **Indiquer une adresse email sur la feuille d'adhésion**
- ◇ 1 certificat médical OBLIGATOIRE ou dans les 15 jours suivants l'inscription :
  - Judo et Jujitsu : sur feuille OU faire tamponner sur le passeport sportif avec la mention :  
« Apte à la pratique du Judo/Ju Jitsu en compétition »
  - Taïso: certificat médical sur feuille

**Les professeurs se verront obligés de refuser tout adhérent n'ayant pas fourni tous les documents dans les délais impartis.**

## Cotisation annuelle

Baby judo (2011-2012) : et Taïso	<b>100€</b> 1 cours par semaine
Judo/Jujitsu enfants (2002 à 2006):	<b>160 €</b> 2 cours par semaine
Judo enfants (2002 à 2010) :	
Cours Ados-Adultes (2002 et avant) :	<b>160€</b> 2 à 3 cours par semaine
Tarif ceinture noire (judo, jujitsu) :	<b>150€</b> accès à toutes les disciplines
Accès à toutes les Disciplines	<b>170€</b>
Licence : obligatoire	<b>37€</b>
<b>Tarif dégressif à partir du 2<sup>ème</sup> adhérent de la même famille</b>	
<b>Possibilité de payer en plusieurs fois</b> (chèques donnés en même temps, encaissables à des périodes précises) <b>Chèques vacances et coupons-sports acceptés</b>	

## Dates d'inscriptions

- **Mercredi 7 septembre 2016:**  
au Gymnase du Luat de 15h30 à 19h00
- **Samedi 10 septembre 2016:** Fête des sports, Parc du Luat, route de Montlignon de 09h00 à 18h00

**Ou pendant les cours durant toute l'année,**  
**selon les places disponibles.**

## Reprise des cours

A partir du lundi 12 Septembre 2016

## Encadrement

Les cours sont dirigés par des enseignants diplômés d'état De par leur compétence et leurs spécialités, ils adaptent leur enseignement à tous les niveaux de pratique :  
**débutants, loisirs et compétition**

## Lieux de pratique

### Stade Emile Wildermuth

Rue André Chénier  
95600 Eaubonne

### Gymnase du Luat

Route de Montlignon  
95600 Eaubonne  
(Dojo au 1er étage)



**SAISON SPORTIVE**  
**2016-2017**

## JUDO

*Loisirs, compétition, TAÏSO*

*JU JITSU Self Défense*

*JU JITSU Enfants*



Association loi 1901  
N° affiliation F.F.J.D.A. 95 3900  
2 dojos: Le Luat et Georges Hébert

Contact:

[www.eaubonnejudo.com](http://www.eaubonnejudo.com)

Judo : 06 23 33 80 05 (Tahar)

Ju Jitsu : 06 18 37 65 09 (Thomas)

# Judo Enfants

(2002 à 2012)

Art martial Japonais et Sport Olympique, le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui permettent à chacun et chacune, quelque soit son niveau, de progresser dans un environnement de travail, de respect mutuel et de convivialité.

**Adresses:** **Stade Emile Wildermuth (E.W)**  
Rue André Chénier 95600 Eaubonne.  
**Gymnase du Luat**  
Route de Montlignon 95600 Eaubonne.

**Baby I (2012) :** Samedi 10h00-10h50 \* au Luat

**Baby II (2011) :** Samedi 11h00-11h50 \* au Luat

**Baby III (11-12) :** Mercredi 15h00-15h50 \* au Stade E.W

**Mini Poussins (2009-10):**

Lundi 17h30-18h30 \* au Stade E.W

Mercredi 16h00-17h00 \* au Stade E.W

Samedi 14h00-15h00 \* au Luat

**Poussins (2007-08) :**

Lundi 18h30-19h30\* au Stade E.W

Mercredi 17h00-18h00 \* au Stade E.W

Samedi 15h00-16h00 \* au Luat

**Benjamins/Minimes et Cadets 1 (2002 à 2006) :**

Lundi 18h30-19h45 au Luat

Mercredi 18h15-19h30 au Stade E.W

Jeudi 18h30-19h45 au Luat

Samedi préparation physique pour les compétiteurs (trices)

et Kata 17h00-18h30 au Luat

\* **Fréquence de cours:**

Baby: choix d'un cours par semaine

Mini poussins et poussins:

2 cours parmi 3 cours proposés.

Benjamins/Minimes: 3 cours possibles.



# Judo Adultes

(à partir de cadets)

## Cours Adultes

**Au Gymnase du Luat:**

Lundi 20h00 à 21h30

Jeudi 20h00 à 21h30

Samedi 17h00 à 18h30

**Préparation katas,  
Préparation Physique  
et Travail personnalisé**

Samedi 17h00 à 18h30

**Gymnase du Luat**



# Ju Jitsu Self-Défense

(à partir de 14 ans)

*Enchaînement de coups de pied, coups de poing, de projections et de contrôles (étranglements, clefs de bras, clefs de jambes et immobilisations), destiné à l'auto-défense.*

**Adultes (2002 et avant) :** 20h00 à 21h30

Lundi au Stade au  
**Emile Wildermuth**

et Mercredi au  
**Gymnase du Luat**



# Taiso

(à partir de 15 ans)

*Un travail de renforcement musculaire, d'étirement, et plus globalement d'amélioration de la condition physique.*

Samedi 16h00 à 17h00  
**Gymnase du Luat**



# Judo-Ju jitsu Jeunes

(pour les 10 à 14ans)

*Enchaînement de coups de pied, coups de poing, de projections et de contrôles, destiné à la découverte du Jujitsu*

**Enfants (2002 à 2006) :**

Mercredi 18h15 à 19h30

**Gymnase du Stade Emile Wildermuth**



# Partenaires

Partenaire principal: La ville d'Eaubonne.

Autres Partenaires: La Croisée des Arts .

« Tout comme notre partenaire principal, la ville d'Eaubonne, rejoignez-nous en devenant vous aussi partenaire! »

