

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 (2014-2015) : et Taïso	110€ 1 cours par semaine
Judo/Jujitsu enfants (2005 à 2009):	165 € 2 cours par semaine
Judo enfants (2005 à 2013) :	
Cours Ados-Adultes (2005 et avant) :	165€ 2 à 3 cours par semaine
Tarif ceinture noire (judo, jujitsu) :	155€ accès à toutes les disciplines
Accès à toutes les Disciplines	180€
Licence : obligatoire	40€
Tarif dégressif à partir du 2 ^{ème} adhérent de la même famille	
Possibilité de payer en plusieurs fois (chèques donnés en même temps, encaissables à des périodes précises) Chèques vacances et coupons-sports acceptés	

Dates d'inscriptions

- **Mercredi 4 septembre 2019:**
au Gymnase du Luat de 15h30 à 19h00
- **Samedi 7 septembre 2019:** Fête des sports, Parc du Luat, route de Montlignon de 10h00 à 18h00

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

Reprise des cours

A partir du lundi 9 Septembre 2019

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
Dojo Jean Luc Rougé
Rue André Chénier ou Rue des Maquignons
95600 Eaubonne

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



SAISON SPORTIVE
2019-2020

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 J-L Rougé
Contact:

www.eaubonnejudo.com

Judo : 06 23 33 80 05 (Tahar)

Ju Jitsu : 06 18 37 65 09 (Thomas)

Judo Enfants

(2005 à 2015)

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: **Dojo Jean Luc Rougé Stade Émile Wildermuth**
Rue André Chénier 95600 Eaubonne.
Dojo du Gymnase du Luat
Route de Montlignon 95600 Eaubonne.

Baby I (2015) : Samedi 10h00-10h50 * au Luat

Baby II (2014) : Samedi 11h00-11h50 * au Luat

Baby III (14-15): Mercredi 15h30-16h20 * à Jean Luc Rougé

Mini Poussins (2012-13):

Lundi 17h30-18h30 * à Jean Luc Rougé

Mercredi 16h30-17h30 * à Jean Luc Rougé

Samedi 14h00-15h00 * au Luat

Poussins (2010-11) :

Lundi 18h30-19h30* à Jean Luc Rougé

Mercredi 17h30-18h30 * à Jean Luc Rougé

Samedi 15h00-16h00 * au Luat

Benjamins/Minimes et Cadets 1 (2005 à 2009) :

Lundi 18h30-19h45 au Luat

Mercredi 18h30-19h30 à Jean Luc Rougé

Jeudi 18h30-19h45 au Luat

Samedi Préparation grades, UV2,UV4...

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 dojo du Gymnase du Luat:

Lundi 20h00 à 21h30

Jeudi 20h00 à 21h30

Samedi 17h00 à 18h30

Préparation katas, grades

Préparation Physique

et Travail personnalisé

Samedi 17h00 à 18h30

Dojo du 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 (2005 et avant) : 20h00 à 21h30

Lundi au Dojo
Jean Luc Rougé

et Mercredi au
Dojo du Gymnase du Luat



Taïso

(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
Dojo du 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 (2005 à 2009) :

Mercredi 18h30 à 19h30

Dojo Jean Luc Rougé



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! »

