

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 (2018-2019) : et Taïso	120€ 1 cours par semaine
Judo/Jujitsu enfants (2009 à 2013):	170 € 2 cours par semaine
Judo enfants (2009 à 2017) :	
Cours Ados-Adultes (2009 et avant) :	170€ 2 à 3 cours par semaine
Tarif ceinture noire (judo, jujitsu) :	160€ accès à toutes les disciplines
Accès à toutes les Disciplines	190€
Licence : obligatoire	41€
<i>Tarif dégressif à partir du 2^{ème} adhérent de la même famille</i>	
Possibilité de payer en plusieurs fois <i>(chèques donnés en même temps, encaissables à des périodes précises)</i>	
Chèques vacances et coupons-sports acceptés	

Dates d'inscriptions

Mercredi 30 août 2023:

au Gymnase du Luat de 15h00 à 19h30

Jeudi 31 août 2023:

À Georges Hébert de 17h30 à 20h00

Samedi 2 septembre

À Georges Hébert de 14h00 à 18h00

Lundi 4 septembre 2023:

À Georges Hébert et au Luat de 17h30 à 19h30

Samedi 9 septembre 2023:

Forum des associations, Parc du Luat, de 10h00 à 18h00

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

Reprise des cours

A partir du lundi 4 Septembre 2023

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

Complexe sportif Georges Hébert

Dojo Jean Luc Rougé

11 Rue André Chénier
95600 Eaubonne

Gymnase du Luat

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



**SAISON SPORTIVE
2023-2024**

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

Judo : 06 23 33 80 05 (Tahar)

Ju Jitsu : 06 23 33 80 05 (Tahar)

eaubonnejudo@gmail.com

Judo Enfants

(2009 à 2019)

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 Complexe Georges Hébert**
11 Rue André Chénier 95600 Eaubonne.
Dojo du Gymnase du Luat
Route de Montlignon 95600 Eaubonne.

Baby I (2019) : Samedi 10h00-10h50 * à Georges Hébert

Baby II (2018) : Samedi 11h00-11h50 * à Georges Hébert

Baby III (18-19): Mercredi 15h30-16h20 * au Luat

Mini-Poussins (2016-17):

Lundi 17h30-18h30* au Luat

Mercredi 16h30-17h30* au Luat

Samedi 14h00-15h00* à Georges Hébert

Poussins (2014-15) :

Lundi 18h30-19h30* au Luat

Mercredi 17h30-18h30* au Luat

Samedi 15h00-16h00* à Georges Hébert

Benjamins/Minimes et Cadets 1 (2009 à 2013) :

Lundi 18h30-19h45 à Georges Hébert

Mercredi 18h30-19h30 au Luat

Jeu-di 18h30-19h45 à Georges Hébert

Samedi Minimes cadets: Préparation grades, UV1,UV2...

et Kata 17h00-18h30 à Georges Hébert

* **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 de Georges Hébert

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 de Georges Hébert



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 (2009 et avant) :

Lundi et Mercredi

20h00 à 21h30

au

Dojo du 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

Au dojo de Georges Hébert



En projet: Ju Jitsu Jeunes

(pour les 10 à 14 ans)

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

Enfants (2009 à 2013) :

Samedi 14h00 à 15h30



Dojo du Gymnase du Luat

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! »

