



RÉVÈLE LE SUPER-HÉROS QUI EST EN TOI
REJOINS UN CLUB DE JUDO
PRÈS DE CHEZ TOI

LA LIGUE DE JUDO DE NORMANDIE PRÉSENTE

VIENS DÉCOUVRIR
LE JUDO CLUB DE BERNAY
ET SES DEUX SECTIONS ;
BROGLIE ET MONTREUIL L'ARGILLE



*Le club propose du Judo pour tout âge,
Jujitsu / Self défense / Taïso*

Cours d'essai possible

Bernay : Dojo du Bourg Lecomte, rue Alfred Sisleu.
Broglie : Salle des fêtes, Place des 3 Maréchaux
Montreuil l'Argillé : Dojo, 1 route de Cernières

Tél : 06.22.38.08.60

E-Mail : judo-club-bernay@wanadoo.fr

Site internet : [Http://judoclubbernay.sportsregions.fr](http://judoclubbernay.sportsregions.fr)



facebook.com/Judo-Club-Bernay



Les disciplines du club :

- Le Judo :

C'est 8 valeurs fondamentales appelées aussi **CODE MORAL** : amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et politesse.

Une activité de détente et de plaisir avant tout, la pratique du judo permet de s'épanouir tant sur le plan physique que sur le plan moral.

Le judo permet :

- de **développer des qualités personnelles** (confiance en soi, concentration) ;
- d'apprendre le **respect de règles essentielles** (politesse, respect, contrôle de soi) qui vous seront aussi utiles dans votre vie professionnelle ;
- d'**acquérir souplesse, équilibre et force physique.**

- Le Jujitsu/Self défense :

Le jujitsu ; une méthode de défense efficace. La pratique du Jujitsu, qui **exclut la brutalité**, vous permet d'**améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression**. D'abord proposé comme méthode de défense personnelle, le Jujitsu permet d'**assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat** en y associant des techniques de contrôle et de projection judo. Le Jujitsu peut être **pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.**

Le self défense ; techniques de défense permettant de se soustraire à une agression en **respectant le cadre l'égal de la législation** en vigueur (notion de légitime défense).

- Le Taïso : (Cours selon la demande)

Préparation du corps à la pratique du judo. Cette discipline s'est élargie à tous ceux qui ne souhaite pas forcément faire du judo. C'est une méthode qui a **pour objectifs : de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter la souplesse, d'apprendre à se relaxer.**

Le Taïso peut être **pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.**

Jours et horaires des cours

BERNAY					BROGLIE			
Samourai 4 / 5 ans	Pré-poussins 6 / 7 ans	Poussins 8 / 9 ans	Benjamins 10 / 11 ans	Judo Adultes (12 ans mini)	Taïso (12 ans mini)	Jujitsu (12 ans mini)	Enfants 4 / 7 ans	Enfants 8 / 11 ans
Mercredi 11h00 à 11h45	Mercredi 9h45 à 10h45	Mardi 18h15 à 19h15	Mardi 19h30 à 21h00	Mardi 19h30 à 21h00	Jeudi 18h00 à 19h00	Jeudi 19h30 à 21h00	Mercredi 16h05 à 17h05	Mercredi 17h15 à 18h15
	Vendredi 17h15 à 18h15	Vendredi 18h30 à 19h30	Vendredi 19h45 à 21h15					
Le club se réserve le droit de modifier jours et horaires des cours selon le nombre d'inscrits par cours							MONTREUIL L'ARGILLÉ	
							Enfants 4 / 7 ans	Enfants 8 / 11 ans
							Lundi 17h00 à 18h00	Lundi 18h15 à 19h15
							Jeudi 17h00 à 18h00	Jeudi 18h15 à 19h15

Réduction et règles de tarification :

- A partir de deux licenciés par foyer, une réduction sera accordée sur la cotisation pour des licences prises jusqu'au 31 décembre.
- Le montant annuel de la licence et cotisation est dû dans son intégralité pour toute licence prise avant le 31 décembre. A partir du 1^{er} janvier, le montant de la cotisation sera calculé en fonction du trimestre entamé.

Emplacement pour info tarifs