

Licence OFFERTE
nouveau adhérent

Saison 2021-2022

Judo



NOUVEAU!

Cours « parent-enfant »
(enfant de 3/4 ans accompagné d'un parent)



Judo enfants à partir de 4 ans



Judo ado/adultes
(compétition, Kata, préparation physique)



Judo loisirs "Uchi-komi"
(pratique sans chute et opposition)



Flash moi !

Rejoins-nous
Sur Facebook !!



RENSEIGNEMENT auprès de nos professeurs brevet d'état :

Nicolas (4^{ème} Dan) au 06 73 99 54 36

Bernard (6^{ème} Dan) au 06 99 88 56 78

Par mail : dojo.gujanais@free.fr

Sur notre site : www.dojogujanais.com

Ju-Jitsu

« Self défense et combat »

A partir de 8 ans

柔術



Taïso

« Remise en forme japonaise »

Ado/adultes



Forum de rentrée 4 et 5 septembre 2021



L'équipe du Dojo Gujanais vous attend pour **découvrir** et **essayer** nos activités.

Rendez-vous en tenue de sport (short/jogging, tee-shirt) au Dojo Complexe sportif Chante-Cigale aux horaires suivants :

Samedi

10h00-10h30 : Judo parent-enfant (2017-2018)

11h00-11h30 : Judo enfants (2015-2016)

15h00-15h30 : Judo enfants (2013-2014)

16h00-16h30 : Judo enfants (2011-2012)

16h30-17h00 : Judo enfants (2009-2010)

Dimanche

10h00-10h30 : Taïso

11h00-11h30 : Ju-Jitsu enfants



Ne pas jeter sur la voie publique

Planning des entraînements

(Reprise des cours lundi 6 septembre 2021)

JUDO				
Parent-enfant 2017-2018	Samedi 10h00 - 10h45			
ÉVEIL 1 2017	Samedi 11h00 - 11h50			
ÉVEIL 2 2016	Mercredi 17h00 - 18h00	ou	Samedi 11h00 - 11h50	
Mini Poussins 2014 - 2015	Lundi 17h45 - 18h45	Mercredi 14h30 - 15h30	Vendredi 17h15 - 18h15	2 cours conseillés "au choix parmi les 3"
Poussins 2012 - 2013	Mardi 18h15 - 19h15	Judi 17h15 - 18h15	ou Mercredi 15h45 - 16h45	Vendredi 17h15 - 18h15
Benjamins - Minimes 2008 - 2011	Mercredi 18h15 - 19h15		et	Vendredi 18h15 - 19h15
Adultes Débutants et confirmés	Mercredi 19h30 - 20h45		et	Vendredi 19h30 - 20h45
Adultes "Uchi komi"	Mardi 19h30 - 20h45			
Adultes "préparation aux grades"	Vendredi 19h30 - 20h45			
A partir de cadets "préparation physique"	Mercredi 20h45 - 22h00	Vendredi 20h45 - 22h00	Samedi 11h00 - 13h00	

JU-JITSU				
Enfants 8 à 12 ans	Judi 18h15 - 19h15			
Ados et Adultes (à partir de 13 ans) Débutants et confirmés	Mardi 19h30 - 20h45	et	Judi 19h30 - 20h45	

TAISO				
Ados et Adultes	Lundi 19h00 - 20h00	et	Mercredi 19h30 - 20h30	

⚠ (les horaires peuvent être sujets à modifications)

Adresse : Complexe sportif Chante Cigale, 45 Avenue Pierre Corneille - 33470 Gujan-Mestras