



Les **NOUVEAUTES** du Club

Cours assurés par nos deux
Professeurs diplômés d'Etat BPJEPS



TAÏSO

- Taïso signifie préparation du corps, en japonais. C'est un sport de remise en forme accessible à tout public féminin et masculin, à partir de 13 ans.
- Il permet de travailler les abdos ainsi que les autres groupes musculaires, le cardio, l'équilibre, avec à la clef une meilleure coordination et des muscles toniques.
- Il se pratique au Dojo sur un tatami en tenue de sport, seul ou à plusieurs.

SELF-DEFENSE

- La Self-Défense est en premier lieu la gestion de la peur lors d'une agression, basée sur les arts martiaux comme le Judo, le Ju-Jitsu. Elle améliore la confiance en soi et la condition physique, par un entraînement adapté à tout public féminin et masculin, à partir de 13 ans.
- Elle se pratique au Dojo sur un tatami, en tenue de sport ou en judogi (kimono).

Les **INCONTOURNABLES** du Club

JUDO – Sport olympique

- A l'origine une méthode d'éducation, le Judo diffuse ses valeurs auprès de ses pratiquants.
- Accessible à tout public féminin et masculin, dès 4 ans. Il n'y a pas d'âge pour débiter !
- Chez les enfants, il apporte la capacité d'écoute, la gestion des émotions. Judoka sur le tatami, Judoka dans la vie !
- La France est la seconde nation du Judo au monde après le Japon.
- Il se pratique en loisirs ou en compétition.

"Le Judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre"

Jigoro Kano (fondateur du Judo).

JU-JITSU – Sport traditionnel Japonais

- Le Ju-Jitsu regroupe les techniques de combat qui furent développées durant l'ère féodale du Japon pour se défendre lorsque l'on est désarmé.
- C'est un sport accessible à tout public féminin et masculin, à partir de 13 ans, alliant les techniques du Judo et les coups de pied et poing. C'est un bon tremplin pour le MMA !
- Il apporte une bonne condition physique, tonicité, bien-être, mais aussi self-control.



PROGRAMME & TARIFS 2020 – 2021

Discipline	Catégorie	Horaires	Tarifs*
Judo Eveil	Enfants de 4 et 5 ans	Mercredi 18h-19h	132 €
Ecole de Judo	Mini-Poussin Enfants de 6 et 7 ans	Lundi et Jeudi 17h30 – 18h30	187 €
Ecole de Judo	Poussin Enfants de 8 et 9 ans	Lundi et Jeudi 18h30 – 19h30	187 €
Judo loisirs & compétition	Benjamin/minime Enfants de 10 et 13 ans	Lundi et Jeudi 19h30 – 20h30	212 €

Judo loisirs & compétition	Ados (13+) Adultes	Lundi 20h30 – 22h30	232€
Ju-Jitsu	Ados (13+) Adultes	Mercredi 20h30-22h Samedi 11h – 12h30	232€
Self-Défense	Ados (13+) Adultes	Jeudi 20h30 – 22h	160€
Taiso	Ados (13+) Adultes	Mercredi 19h30-20h30 Samedi 10h – 11h	180€

Pack Multi activités	Ados (13+) Adultes	Accès à tous les cours	232€
Passeport FF JDA	Nouveau pratiquant pour passage de grade et compétitions officielles		8€
Ecusson du Club			5€

**Inclus licence FFJDA (Fédération Française de Judo, Ju-Jitsu, Kendo et Disciplines Associées)*

Réductions au sein d'une même famille :

Second membre inscrit, -10€

Troisième membre inscrit, -20€

Quatrième membre inscrit, -30€

Avantages de notre Club JU-JIT SO

- Un cours d'essai gratuit
- Facilité de paiement – 3 fois sans frais
- Chèques vacances et Coupons sport acceptés avec 2€ de frais de traitement
- Inscription à tout moment de l'année (au *pro rata* des mois restants)
- Ceinture offerte dès la 1ère inscription et lors des passages de grade

Les **INFORMATIONS** du Club

PERFORMANCES

Nouvelles ceintures noires 2019/2020 – Eloïse, Olivier et Romain
Espoir ceintures noires 2020/2021 – Brice, Paul, Léandre
Ceintures noires 1^{er} Dan passage 2^{ème} Dan – Bruno, Laurent, Olivier

Palmarès 2018

Vice-Champion d'Essonne Benjamin – Clément
Accession au Championnat Ile-de-France – Lana (Minime), Clément (Benjamin, classé 7^{ème})
Accession au Championnat de France – Léandre (Cadet Espoir)
Championnat Essonne – Damien, meilleur 5^{ème}
Tournoi Ile de France Cadet, 2^{ème} Division – Léandre, meilleur 7^{ème}

Palmarès 2019

Championne Ile-de-France -66kg – Eloïse, Tournoi couleur Nov2019
Sélection Equipe Essonne minimes 2019/2020 - Clément

Hors Podium 2018/2019

Coupe de rentrée benjamine (Nov 2019) -44kg - Fiona
Tournoi Essonne Minimes – considéré national (Nov 2019) – Clément, 5^{ème}
Participations divers tournois nationaux – Clément
Participations des cadets aux tournois couleur – Eloïse, Andrew, Léandre, Paul
Participations des minimes et benjamins aux différents tournois – Fiona, Lana, Clément, Damien, Florian

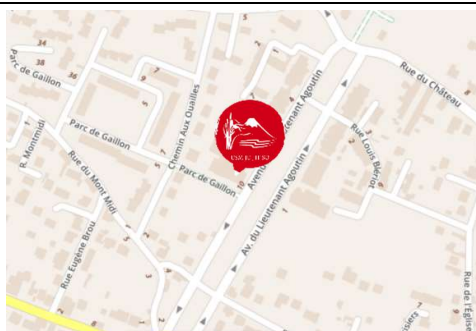
INSCRIPTIONS

- Autorisation parentale pour les mineurs
- Certificat médical de moins de 2 mois contenant la mention « pas de contre-indication à la pratique du (nom de la discipline pratiquée) en compétition »

RENOUVELLEMENT ADHERENTS 2019-2020

- Passeport FFDJA
- Certificat Médical valide (moins de 3 ans)

**Rejoignez nos 133
adhérents pour la
Saison 2020/2021 !**



SAISON 2020 – 2021

**Des Nouveautés
cette Saison**



Dojo/Cosec
Avenue du Lieutenant Agoutin
91630 Marolles en Hurepoix
Tél : 01.64.56.80.43

Email : marollesjudo@gmail.com
<http://www.marollesjudo.wix.com/jujitsu>
www.facebook.com/jujitso.marollesenhurepoix
Affiliée FFJDA N° 91915720

