



SAISONS 2014 – 2015

Président : Denis FOURNIE
06 10 65 42 37

Professeur : Yves LALAIMIA
Diplômé d'état
Ceinture noire 3ème dan
06 13 27 85 29

TARIFS ANNUELS

110€ La cotisation + 35€ la licence (pour le Baby judo)
135€ La cotisation + 35€ la licence (pour les scolaires)
140€ La cotisation + 35€ la licence (pour Ju-jitsu)

Possibilité de règlement en trois fois et tarif familial (- 10%)

COURS BABY JUDO 5 – 6 ANS LE VENDREDI DE 17H45 à 18H30

- Il s'agit d'une animation enfants favorisant la dynamique de groupe, le respect de l'autre, l'écoute et la concentration.

- La mise en situation a pour but de faciliter toutes les pratiques sportives favorisant l'équilibre, les déplacements, les chutes, les mouvements latéraux, dans une ambiance détendue avec pour cadre la spécificité des arts martiaux.

COURS DE JUDO LE MARDI ET LE VENDREDI

Mardi de 7 ans à 11 ans : 17H45 - 18H45

A partir de 12 ans 18H45 - 19H45

Vendredi de 5 ans à 6 ans de 17H45 – 18H30

COURS COMMUN pour les 7 à 18 ans de 18H30 – 19H30

NOUVEAU

**COURS JU-JITSU ENFANTS de 11ans à 17ans
MERCREDI de 14h00 à 16h00**

**COURS JU-JITSU LE JEUDI à partir de 19h30 – 22h00 pour les gradés
Travail personnel (kata, technique, uchi komi...)**

**JU-JITSU / SELF – DEFENSE LE MARDI ET LE VENDREDI
à partir de 15 ans et Adultes : 19H30 -21H00**

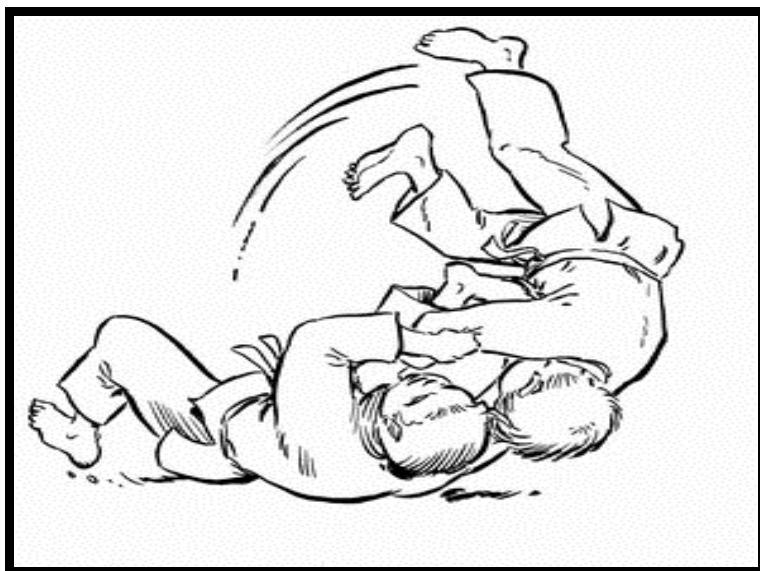
JUDO CLUB DU GUILESTROIS DOJO NORBERT MERELLA

Informations

: Président Mr Denis FOURNIE Tél : 06 10 65 42 37

: Professeur Mr Yves LALAIMIA Tél : 06 13 27 85 29

: Trésorier Mme Conny BACHLER Tél : 04 92 45 36 23



Tomoé Nage (ou planchette japonaise)

Un mouvement de sacrifice très technique : profitant de la poussée , le judoka cède en s'allongeant sur le dos et entraîne son adversaire au dessus de lui. La jambe droite repliée est placée dans l'aine