



ETOILE JUDO GENLIS

TAÏSO & SELF DEFENSE

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 5 septembre 2020 -
SALLE AGORA

REPRISE DES COURS

Judo/Taïso : Lundi 7 septembre 2020
Self Défense : Lundi 14 septembre 2020

PERMANENCES INSCRIPTIONS

Mercredi 2 septembre 2020
De 16h00 à 18h00
Vendredi 4 septembre 2020
De 18h00 à 20h00

**2 SEANCES
D'ESSAI
GRATUITES**



Dès l'âge de 4 ans



Apprentissage fondé sur le
code moral



Dirigé par des professeurs
diplômés d'état

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

etoilejudogenlis21@gmail.com

Présidente - 06.25.08.56.96

Directeur technique - 06.50.37.22.17

DOJO DAVID DOUILLET

80 Allée Audrey
Bertaut-Landry
21110 GENLIS



PLANNING DES COURS - SAISON 2020/2021

GENLIS

LUNDI

17h30 - 18h30 :
Poussins (2011/2012)

18h30 - 20h00 :
Benjamins / Minimes (2007/2010)

20h00 - 22h00 :
Self défense Adultes (à partir de 14 ans)

MARDI

17h15 - 18h00 :
Eveils Judo (2015/2017)

18h00 - 19h00 :
Mini Poussins (2013/2014)

19h00 - 20h30 :
Cadets / Juniors / Seniors (2001/2006 - 2000 & avt)

20h30 - 21h45 :
Taïso (à partir de 14 ans)

MERCREDI

15h00 - 16h00 :
Mini Poussins (2013/2014)

16h00 - 16h45 :
Eveils Judo (2015/2017)

JEUDI

17h30 - 18h30 :
Poussins (2011/2012)

18h30 - 20h00 :
Benjamins / Minimes (2007/2010)

20h00 - 21h15 :
Taïso (à partir de 14 ans)

VENDREDI

17h15 - 18h00 :
Eveils Judo (2015/2017)

18h00 - 19h00 :
Mini Poussins (2013/2014)

19h00 - 20h30 :
Cadets / Juniors / Seniors (2001/2006 - 2000 & avt)

IZIER

Nous sommes également présents sur la commune d'Izier.

JEUDI

17h15 - 18h00 :
Eveils Judo **IZIER** (2015/2017)

18h00 - 19h00 :
Mini Poussins **IZIER** (2013/2014)

TAÏSO

Venez découvrir Le Taïso (préparation du corps en Japonais) permet de pratiquer une activité régulière sans les contraintes physiques et les appositions du Judo.

Les exercices sont progressifs et associent :

- Entretien cardio-respiratoire
- Renforcement musculaire
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination
- Assouplissement et relaxation

Idéal pour les personnes souhaitant se remettre au sport ou qui veulent entretenir leur condition physique.

SELF DEFENSE

Le self défense est une méthode de défense accessible à tous, fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Les exercices :

- Exclut la brutalité
- Permet l'amélioration de votre condition physique
- Développe vos aptitudes à répondre à toute agression.

Ce sport est avant tout une relation fondée sur l'entraide mutuelle, condition essentielle pour la progression.

TARIFS - SAISON 2020/2021

Retrouvez les tarifs sur notre site internet.