

Tarifs - 2024 / 2025

(cotisation + licence FFJ)

1 COURS / SEMAINE

EVEIL JUDO (2020 à 2019)	180 €
ENFANTS (2018 à 2015)	210 €
JUDO / JUJITSU TAÏSO / NE-WAZA	

2 COURS / SEMAINE

ENFANTS (2014 à 2011)	235 €
TAÏSO	

ACCES ILLIMITE / SEMAINE

ADOS (Grade : Marron) et ADULTES	280 €
JUDO / JUJITSU TAÏSO / NE-WAZA	

Tarifs dégressifs : (pour un même foyer)
30 € de réduction pour le 2e inscrit
50 € de réduction pour le 3e inscrit et plus

Formalités d'inscription :

- Remplir la fiche d'inscription.
- Remplir le formulaire LICENCE auprès de la FFJDA
- Effectuer le règlement pour l'année pour chaque adhérent.

- Encaissement en OCT / JANV / MARS.

Le Certificat Médical :

Obligatoire pour les nouveaux adhérents.

Pour les anciens adhérents :

✉ **Pour les Mineurs** = Remplir l'Attestation sur l'honneur + Questionnaire de santé.

✉ **Pour les Majeurs** = Remplir l'Attestation sur l'honneur + Questionnaire de santé.

**Les Aides
Potentielles :**



Informations pratiques

Inscription et Permanences :

Vendredi 6 septembre de 18h à 20h au Dojo.

Samedi 7 sept au Forum des Sports
de 14h - 17h30 au Centre Briffod.

Permanences pendant les heures de cours
du 9 au 30 Sept inclus, au Dojo.

Reprise des cours, le lundi 9 septembre.
2 séances d'essais gratuites.

Fonctionnement :

Planning des cours de septembre 2024 à juin 2025.

Événements du club :

Animations, Tournois et Stages Judo et Stages multi
activités. Cérémonie des Grades en fin d'année.

Judo Loisir et Compétition :

Le JC Bonneville développe le judo sous toutes les
façettes. Ici, un judoka pourra trouver son épanouis-
sement à travers une pratique soit en loisir ou en
compétition pour les plus motivés.

Judogi du club, en vente au dojo.
« Bourse aux Judogis »



Saison
2024 / 25



judoclubbonneville@gmail.com
06 19 69 44 46



www.judoclubbonneville.com

Saison 2024 / 2025

DOJO « Edouard Métral »

facebook



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		10H15 - 11H30 TAÏSO Adultes & SENIORS		
		14H15 - 15H EVEIL JUDO 2020 / 2019		
17H45 - 19H NE WAZA BENJAMINS 2014 / 2013 MINIMES 2012 / 2011		17H45 - 18H45 Gr. COMPETITION Perfectionnement Technique MINIMES - CADETS	19H - 20H30 JU-JITSU Adultes / Ados dès 15 ans	18H - 19H30 Gr. COMPETITION POUSSINS 2 2014 BENJAMINS 2013 /2012
19H - 20H15 TAÏSO - Fit Adultes / Ados dès 15 ans	18H - 19H30 Gr. COMPETITION POUSSINS 2 2015 BENJAMINS 2014 /2013	19H - 20H15 TAÏSO - Fit Adultes / Ados dès 15 ans	19H - 20H30 JU-JITSU Adultes / Ados dès 15 ans 	18H - 19H30 Gr. COMPETITION POUSSINS 2 2014 BENJAMINS 2013 /2012
20H15 - 21H30 KATAS U.V Technique	19H30 - 21H MINIMES dès 2012 à SENIORS	20H15 - 21H30 NE WAZA - JJB MINIMES dès 2012 (selon gabarit) à SENIORS		19H30 - 21H MINIMES dès 2011 à SENIORS

A chacun sa pratique ...

De MINI-POUSSINS à MINIMES

C'est le véritable apprentissage du Judo et de ses valeurs morales. Travail technique et physique. Passage de ceintures en fin d'année. Préparation à la compétition pour les plus motivés.

De CADETS à SENIORS

Perfectionnement technique et entraînements physiques et orientés vers la compétition pour certains. Etude des Katas.

TAÏSO et TAÏSO FIT

Ce qui signifie « préparation du corps ». Activité sport santé par excellence. Vous trouverez dans ce cours des exercices de cardio, de motricité, de renforcement musculaire et des éducatifs de coordination. Séances très ludiques et conviviales. Pas besoin d'être judoka pour pratiquer le Taïso.

JU-JITSU

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

NE-WAZA - JIU JITSU BRESILIEN

C'est du judo uniquement au sol uniquement, mais qui nécessite beaucoup de mobilité et de maîtrise des clés et étranglements.

.... Alors, venez tester !

Fred DEROUET : 4e Dan

Brevet d'Etat 1er degré.
 Directeur Technique
Enseignement :
 Judo / Taïso / Ne Waza / Katas



Ludovic CAVALLERA : 3e Dan

Brevet d'Etat 1er degré.
 Ex membre Equipe de France de Judo.
Enseignement :
 Judo/ Taïso / Ne Waza JJB



Valentine ISSIOT : 2e Dan

Educateur Sportif
 Ex membre Equipe de France de Jujitsu (Juniors) en Duo féminin.
Enseignement : Jujitsu

