



## SAISON 2009 - 2010

**Nous serons présents au Forum des Associations de Pusignan le 12 Septembre 2009**

Le Club vous propose de pratiquer le **Judo** (sportif et self défense sous sa forme **JuJitsu**), ainsi que le **Karaté Do** (Traditionnel, sportif et self défense : **Karaté Jutsu**). Nous proposons également du **Body Karaté** qui permet de se tenir en forme et faire de la préparation physique de manière ludique.

*Le Judo peut être pratiqué dès 6 ans, le Jujitsu dès 14 ans.*



### JUDO ENFANT

*Le Judo met l'enfant en confiance. Il le sociabilise et lui permet de prendre conscience de ses possibilités. Il développe sa **concentration**, sa **motricité** et son **équilibre**.*

### JUDO ADOS

*Idéal pour le bien être dans son corps et bien dans sa tête, le Judo apprend à canaliser son **énergie** en la transformant en **force physique** et **mentale**.*



### JUDO ADULTE

*Littéralement « **Voie de la souplesse** », le Judo se compose pour l'essentiel de projections, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. La pratique se fait dans le **respect de son partenaire**.*



### JUJITSU

*Le **Jujitsu** regroupe des techniques de **combat** qui furent développées durant l'ère féodale du Japon pour se **défendre** lorsque l'on est **désarmé**.*



**Cours d'essai possibles en Septembre !!! N'hésitez pas...**

Jours	Cours	Public	Horaire	Tarif
Lundi et Jeudi	❖ Judo	Enfants dès 6 ans	18h - 19h30	180€
	❖ Judo / Jujitsu	Ados et Adultes	19h45 - 21h15	Ados 200€ Adultes 230€

**Réduction de 31€ pour les adultes chômeurs et/ou étudiants sur présentation d'un justificatif.**  
**Tarif famille dès la deuxième inscription : nous consulter. Paiement en plusieurs fois possible.**



# SAISON 2009 - 2010

**Nous serons présents au Forum des Associations de Pusignan le 12 Septembre 2009**

Le Club vous propose de pratiquer le **Judo** (sportif et self défense sous sa forme **JuJitsu**), ainsi que le **Karaté Do** (Traditionnel, sportif et self défense : **Karaté Jutsu**). Nous proposons également du **Body Karaté** qui permet de se tenir en forme et faire de la préparation physique de manière ludique.

*Le Karaté peut être pratiqué dès 5 ans et le Body Karaté dès 14 ans.*

## BODY KARATE

*Pas de combats, pas de coups... et... en Musique.  
Cette activité permet à partir de techniques simples de self défense de travailler sa condition physique :  
**Endurance, Souplesse et Renforcement musculaire.***

## KARATE ENFANT

*L'aspect sportif de la discipline permet aux enfants de découvrir le Karaté et sa rigueur, de manière ludique, aux travers de nombreux exercices, seuls ou à plusieurs.*

## KARATE ADOS

*Les cours très dynamiques sont basés sur l'aspect Sportif de la discipline et privilégient la **Confrontation**, la **Technique**, la **Maîtrise de Soi** et la **Persévérance**.*

## KARATE ADULTE

*Les cours sont ouverts à tous et proposent la pratique des différentes facettes du Karaté : La **Self Défense**, le **combat**, la **Maîtrise technique**, la **Relaxation**...*

**Cours d'essai possibles en Septembre !!! N'hésitez pas...**

**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées

Jours	Cours	Public	Horaire	Tarif
Mercredi et Vendredi	❖ Karaté - Enfant	Enfants dès 5 ans	18h - 19h	180 €
	❖ Karaté - Sportif	Ados - Adultes	19h - 20h	200 €
	❖ Body Karaté	A partir de 14 ans	20h - 20h45	120 €
	❖ Karaté	Adultes	20h45 - 21h45	230 €

**Réduction de 31€ pour les adultes chômeurs et/ou étudiants sur présentation d'un justificatif.  
Tarif famille dès la deuxième inscription : nous consulter. Paiement en plusieurs fois possible.**