

Tarifs - 2023/2024

1 COURS / SEMAINE = 200 €
(cotisation + licence FFJ)

JUDO ENFANTS / JUJITSU / NE WAZA - JJB

2 COURS / SEMAINE = 225 €
(cotisation + licence FFJ)

JUDO ENFANTS / JUDO ADULTES / TAÏSO

Accès illimité = 270 €
(cotisation + licence FFJ)

ADULTES : JUDO / TAÏSO / KATAS
NE WAZA— JJB / JUJITSU

Tarifs dégressifs : (pour un même foyer)
30 € de réduction pour le 2e inscrit
50 € de réduction pour le 3e inscrit et plus
10 € de réduction lors d'un Parrainage (valable 1 seule fois pour le parrain et le parrainé).

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.

Coupon Sport
OMS Bonneville



Informations pratiques

Inscription et Permanences :

Vendredi 8 septembre de 18h à 20h au Dojo.

Samedi 9 sept au Forum des Sports
de 14h - 17h30 au Centre Briffod.

Permanences pendant les heures de cours
du 11 au 29 Sept inclus, au Dojo.

Reprise des cours, le lundi 11 septembre.
2 séances d'essais gratuites.

Fonctionnement :

Planning des cours de septembre 2023 à juin 2024.

Evénements 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 facettes. A ce titre, un judoka pourra trouver son épanouissement à travers une pratique soit en loisir ou en compétition pour les plus motivés.

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



JUDO CLUB BONNEVILLE
66, avenue de Staufen - 74130 BONNEVILLE



Saison
2023 / 24

judoclubbonneville@gmail.com
06 19 69 44 46



haute
savoie
le Département

www.judoclubbonneville.com



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		15H - 16H15 MINI-POUSSINS 1- 2 2017/2016		
		16H15 - 17H30 POUSSINS 1 2015 POUSSINS 2 (Déb.) 2014 BENJAMINS (Déb.) 2013/2012		
17H30 - 18H45 NE WAZA - JJB BENJAMINS 2013/2012 MINIMES 2011/2010		17H30 - 18H30 Gr. COMPETITION Perfectionnement Technique MINIMES - CADETS		
19H - 20H15 TAÏSO - Fit Adultes / Ados dès 15 ans	18H - 19H30 Gr. COMPETITION POUSSINS 2 2014 BENJAMINS 2013 / 2012	19H - 20H15 TAÏSO - Fit Adultes / Ados dès 15 ans		
20H15 - 21H30 KATAS	19H30 - 21H MINIMES dès 2011 à SENIORS	20H15 - 21H30 NE WAZA - JJB MINIMES dès 2011 (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 !

Nos Professeurs

Fred DEROUET : 4e Dan

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

Valentine ISSIOT : 2e Dan

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



Fred
 柔道

柔術

Valentine

