

Un cour de Judo Baby's de 2 ans 1/2 à 3 ans 1/2 + Un niveau de 4/6 ans



PUR
MOMENT DE
BONHEUR



Les entraînements sont basés sur des jeux et parcours moteurs : coordination, roulades, sauts, courses, position du corps, recherche du bon équilibre, manipulation d'engins : cerceaux, ballons, cônes, modules en mousse ; le tout réalisé avec la participation d'un parent pour les plus jeunes.

_Venez et vous serez acteur de la séance : faites du sport avec vos petits bouts, soyez son partenaire privilégié et participez à son épanouissement physique et émotionnel, grâce à ces séances d'Eveil Corporel et Sportif et contribuez au développement harmonieux de la motricité de vos petits.

SPORT et PLAISIR pour TOUS

LE JUDO : Eveil, initiation, pratique, perfectionnement.

Discipline adaptée à toutes tranches d'âge, basée sur l'échange, la progression, le respect, l'entraide et le goût de l'effort.

LE TAÏSO (Body Stretching) : Sportif ou pas : Venez dynamiser votre corps. Méthode zen et ludique. Ces exercices améliorent votre potentiel physique, votre système musculaire et cardio-respiratoire, l'endurance et l'équilibre, votre souplesse et apprennent à vous relaxer.

LE JU-JITSU : Son aspect sportif, mental et ses échauffements toniques, son self défense, son ambiance studieuse et amicale ... cet art martial vous tente ?

Nous vous invitons et encourageons à nous rejoindre.

Pour satisfaire une demande croissante et parce que les statistiques des violences envers les femmes sont effrayantes !

Sport de défense – Ju.Jitsu exclusivement féminin

(Le Samedi : 10 h 00 à 11 h 00)

Le Ju-jitsu permet aux pratiquantes de maîtriser leur agresseur sans le frapper, le contrôler au sol et lui appliquer une clef articulaire ou un étranglement. Au quotidien, il a prouvé son efficacité pour faire tomber l'adversaire dans toutes situations, catégories de poids ou gabarits confondus.

Cette discipline consiste à apprendre à mieux se connaître en renforçant le contrôle de l'esprit sur le corps.

Ses bienfaits sont divers et variés : canaliser son énergie, s'épanouir, se maîtriser, apprendre à se défendre, se muscler, se tonifier et évoluer à son rythme.

*Rejoignez-nous pour
Essayer, s'entraîner,
progresser, mais aussi
beaucoup rire et
s'amuser !
Tout ceci sans
renoncer en rien à
votre féminité !*



H O R A I R E S

+++++

Mardi

Eveil judo (Baby judo année 4/6 ans)

17h15 → 18h00

Judo (Mini-poussins et Poussins)

18h00 → 19h00

Judo (Benjamins et Minimes)

19h00 → 20h00

Judo (Cadets, Juniors, Seniors)

20h00 → 21h30

Mercredi

Ju-jitsu (Cadets, Juniors, Seniors)

18h30 → 20h00

Taïso

20h00 → 21h30

Samedi

Ju-jitsu féminin

10h00 → 11h00

Baby 's (2 ans ½ à 3 ans ½)

11h00 → 12h00

Judo (Mini-poussins et poussins)

13h30 → 14h30

Judo (Benjamins et Minimes)

14h30 → 15h30

Judo (Cadets, Juniors, Seniors)

15h30 → 17h00



RENDEZ-VOUS SUR LE TATAMI
dès le 8 Septembre !!

HOMMES-FEMMES-TOUS AGES

Débutants ou Confirmés

Rejoignez-nous à la Salle N°3
Florent Evrard à BAUVIN

Contacts :

Mr CUVILLEZ Jérôme

(Professeur diplômé d'Etat 2^{ème} degré, Ceinture noire 5^{ème} DAN)

06.12.77.39.90

Mr T A N I S Bernard (Président)

07.70.16.90.09

bernard.tanis@wanadoo.fr

Site : <http://judoclubdebauvin.club.sportsregions.fr>

Facebook : [Seishin Judo Bauvin](#)