



## EVEIL-JUDO

Ce cours est ouvert dès 4 ans, c'est un cours basé sur la découverte du corps, de l'espace et l'expression corporelle. L'approche du judo est éducative.

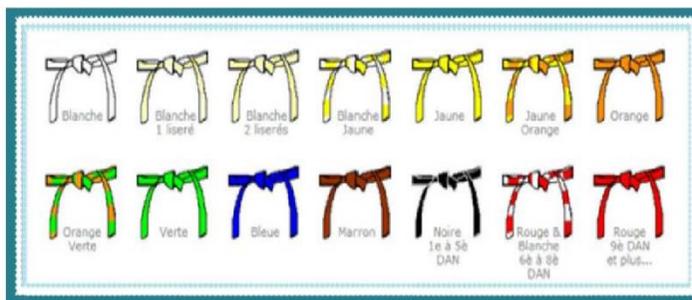
Cours le vendredi de 17h30 à 18h15



## LES MINIS POUSSINS

Ce cours s'adresse aux enfants de 6 et 7 ans. L'enseignement du judo reste éducatif. Les enfants commencent à découvrir quelques techniques au sol et debout pour les appliquer ensuite en randori éducatif.

Cours le vendredi  
de 18h30 à 19h30



## LES POUSSINS

Ce cours s'adresse aux enfants de 8 et 9 ans. Ce sont les premières rencontres. Ils participent à leur premier Tora No Ko Tai Kai « PETITS TIGRES »

Cours le vendredi de 18h30 à 19h30.

## LES BENJAMINS

Ce cours s'adresse aux enfants de 10 et 11 ans. Avec initiation à l'arbitrage aux katas, et compétitions départementales toute l'année.

Cours le vendredi de 19h30 à 21h00

## LES MINIMES

Ce cours s'adresse aux enfants de 12 et 13 ans avec compétitions de judo de jujitsu, d'arbitrage et de katas.

Cours le vendredi  
de 19h30 à 21h00

## LES CADETS, JUNIORS, SENIORS, VETERANS

Cours le vendredi de 19h30 à 21h00  
Ouvert aux débutants et compétiteurs.

## COURS DE LOISIRS'ATTITUDES MERCREDI DE 19h00 à 20h00



Cette activité s'adresse à toutes celles et à tous ceux souhaitant reprendre une activité sportive en douceur. Le taïso permet de travailler la souplesse avec des exercices d'étirements, d'assouplissements et de musculation légère (abdominaux, fessiers, renforcement musculaire...).

Ce cours permet aussi une remise en forme. Il peut amener vers la pratique du Jujitsu et pourquoi pas sur celle du Judo.

## JUJITSU

Le Ju-Jitsu est la technique de la souplesse, de l'utilisation de la force de l'adversaire et de toutes les armes naturelles du corps.

En plus d'être une méthode de self-défense d'une redoutable efficacité, le Ju-Jitsu permettra aux pratiquantes et pratiquants d'acquérir souplesse et tonicité, mais aussi habileté et condition physique.



Tous les cours sont dispensés par des éducateurs sportifs diplômés DEJEPS :

**Erick DALLEZ** 6<sup>ème</sup> Dan  
**Fabienne ESPOSITO** 5<sup>ème</sup> Dan  
**Sophie SARTHOU** 4<sup>ème</sup> Dan



[www.judoclubjurancon.com](http://www.judoclubjurancon.com)

# TARIFS

Cotisation annuelle	25€
Licence	40€
Passeport	8€
<i>A partir de 6 ans</i>	

**Kimono offert aux enfants  
Scolarisés en maternelle et primaire  
(Taille maximum: 140)**

## COURS JUDO

- Pour 1 éveillé 100€ l'année
- Pour 2 éveillés 168€ l'année
- Pour 1 judoka 114€ l'année.
- Pour 2 judokas 202€ l'année
- Pour 3 judokas 280€ l'année
- Pour 4 judokas Cours offert

Règlement possible en 3 ou 4 fois

**COURS LOISIRS' ATTITUDES**  
135€ l'année

**TAISO + JIJITSU**

**Séance d'essai gratuite**

[www.judoclubjurancon.com](http://www.judoclubjurancon.com)

# PEYRELONGUE ABOS JUDO



## Adresse Dojo

Salle municipale  
Route de Momy  
Peyreolongue Abos  
64350

**Téléphone** 06.03.62.23.25

## Courriel

[judo-club-jurancon64@orange.fr](mailto:judo-club-jurancon64@orange.fr)

## Site

[www.judoclubjurancon.com](http://www.judoclubjurancon.com)