

BABY JUDO FILLES et GARCONS

2013 /2014 4 ans / 5 ans

Durée 45 Minutes

1 Séance / Semaine

MERCREDI MATIN **CN°6** → 11 H 00 à 11 H 45

MERCREDI APRES-MIDI **CN° 8** → 16 H 00 à 16 h 45

SAMEDI MATIN **CN°16** → 11 H 15 à 12 H 00



JUDO ENFANTS DEBUTANTS et INITIES

NON COMPETITEURS FILLES et GARCONS

6 ans / 7 ans = MINI-POUSSINS 2011/2012

8 ans / 9 ans = POUSSINS 2009/2010

2 Séances Maxi / Semaine

Durée 60 Minutes

MARDI **CN°3** → 17 H 30 à 18 H 30

MERCREDI MATIN **CN°5** → 09 H 45 à 10 H 45

MERCREDI A-MIDI **CN° 7** → 14 H 30 à 15 H 30

JEUDI **CN°11** → 17 H 30 à 18 H 30

SAMEDI MATIN **CN° 15** → 10 H 00 à 11 H 00



GROUPE ELITE NIVEAU 1 PREPARATION COMPETITION

JUDO - JU JITSU COMBAT DEBUTANTS et INITIES

9 ans = POUSSINS 2009

10 ans / 11 ans = BENJAMINS 2007/2008

12 ans / 13 ans = MINIMES 2005/2006

2 Séances Obligatoires / Semaine

Durée 90 Minutes

LUNDI **CN° 1** → 17 H 30 à 19 H 00

MERCREDI **CN°9** → 17 H 00 à 18 H30

VENDREDI **CN° 13** → 17 H 30 à 18 H 45



NOUVEAU

LADIES' TRAINING DEFENSE

2 Séances/Semaine 60 Minutes

MARDI **CN° 4** 19 H 00 à 20 H 00

JEUDI **CN°12** 19 H 00 à 20 H 00



TAISO GYM ADULTES



CARDIO

CUISSES ABDOS FESSIERS

ETIREMENTS

JUDO - JU JITSU JAPONAIS et JU JITSU BRESILIEN

ADULTES LOISIRS FEMMES et HOMMES

14 ans et Plus

Durée 120 Minutes

LUNDI **CN° 2** → 19 H 30 à 21 H 30

MERCREDI **CN° 10** → 19 H 30 à 21 H 30

VENDREDI **CN° 14** → 19 H 00 à 21 H 00

PPG → Préparation Physique Générale

TRX → Total Résistance Exercice

KATAS, Travail Techniques personnalisé debout et sol

TAISO → Training Japonais



Inscriptions Documents Obligatoires

2 Photos d'identités

1 Certificat Médical Nominatif de non contre-indication à la pratique du JUDO JU JITSU TAISO et Apte en Compétition

Rappel : en vigueur avec notre règlement intérieur

1. La licence assurance FFJDA est obligatoire
2. Etre à jour de cotisation
3. Signer la licence de la saison en cours
4. Certificat Médical

Personne ne pourra commencer les séances si le dossier est incomplet.



Maître Vincent VALENTE

Directeur Technique 6^{ème} DAN

Diplômé du DESJEPS (Brevet d'Etat)

50 ans de pratique

35 ans d'enseignement au Judo Club de Gerland

Haut gradé 6^{ème} dan FFJDA

Athlète de haut niveau INSEP et CIO.

Mon expérience et ma passion sont à votre disposition.

柔道

Voie de la souplesse

Cours mixte.

Baby judo (dès 4 ans)

Judo enfant

Judo ados

Ju Jitsu ados

Judo compétitions

Judo adultes loisirs

Katas

Self Défense Pieds Poings

Taïso

Renforcement Musculaire

Ladies' Training Défense

Présidente:

Mme Rose-Marie VALENTE

06 66 06 40 28

Valente.rosemarie@wanadoo.fr

JUDO CLUB DE GERLAND

LYON

SAISON 2018 / 2019



**7, Rue RAVIER 69007 LYON
METRO JEAN-JAURES**

**DOJO Vincent VALENTE
Au fond de la cour**

<http://judoclubgerland.fr>



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO

Judo, Jujitsu, Kendo
et disciplines associées



柔道



Rejoignez-nous sur
facebook