



L'ÉQUIPE



NOS PARTENAIRES

Une équipe de bénévoles qui t'accompagne pour ton activité :

Bureau et Comité Directeur

Karine ROQUEPLAN, Présidente
Nicole VIDAL, Secrétaire

Membres du Comité Directeur

Romain GALZI
Jessie THOMAS
Claude MARTINEZ
Sindy PEREIRA
Jeson ALBRIET

Educateurs Sportif

Avec les compétences de personnes diplômées DEJEPS, BPJEPS, CQP

Régis MANIBAL
Damien BAILLET

 **SUIVEZ-NOUS !**
Dôjô Coeur d'Orb

PUBLICS



PRIVÉS



COMPOST ENVIRONNEMENT
LA TOUR SUR ORB



dojocoeurdorb@gmail.com
tél. 06 80 03 30 61

DÔJÔ COEUR D'ORB

LAURENS

JUDO


À PARTIR DE 5 ANS



JU-JITSU SELF DEFENSE

© création graphique : www.grafilignesud.fr - photos non contractuelles : adoleStock - Ne pas jeter sur la voie publique - septembre 2024





LE JUDO & LE JU-JITSU

Un sport complet bon pour le corps et l'esprit

- ★ Développe le corps naturellement,
- ★ Aide à la souplesse,
- ★ Encourage l'estime de soi,
- ★ Gestion des émotions,
- ★ Anti Stress
- ★ Canalise les énergies,

Transmission des valeurs

- ★ L' Amitié,
- ★ Le Courage,
- ★ La Modestie,
- ★ La Sincérité,
- ★ Le respect,
- ★ L'honneur,
- ★ Le Contrôle de soi,
- ★ La Politesse



ENTRAÎNEMENTS

À partir du
mercredi 11 septembre 2024
au Dojo rue de la Tuilerie

JUDO

MERCREDI	VENDREDI
6-9 ans 14h30 à 15h30	6-9 ans 17h à 18h
5-6 ans 15h45 à 16 h45	10-12 ans 18h15 à 19h15
10-12 ans 17h00 à 18h15	13 ans + 19h30 à 21h00
12 ans + 18h15 à 19h30	

JU-JITSU

MERCREDI	VENDREDI
Adultes 19h30 à 21h00	Adultes 19h30 à 21h00

**STAGES DE SELF DEFENSE AU FÉMININ
À PARTIR DE 14 ANS**



TARIFS

- pour tous : 155 €
(adhésion : 5 €
+ licence FFJDA 41 €
+ cotisation 109 €)
dégressif 2-3 personnes
- pour les moins de
6 ans : 135 €
(adhésion : 5 €
+ licence FFJDA 21 €
+ cotisation 109 €)
dégressif 2-3 personnes
- tarif Self Defense : 46 €

**1^{ÈRE} SÉANCE
OFFERTE**

PASS SPORT, CHEQUES
VACANCES ET COUPONS
SPORT ACCEPTES

Documents à fournir :

- La fiche d'inscription
- L'attestation médicale
- Le règlement
(possibilité de trois chèques encaissables sur
trois mois)

**Pour recevoir rapidement les
documents, envoie un mail ou viens
faire un essai au dojo pendant les
horaires d'entraînement à partir du
11 septembre 2024.**