

# JUDO CLUB THONON

**SAISON 2021 – 2022**

**DOJO RENE ROBERT**

**MAISON DES SPORTS CHARLES BOUVET-BIONDA**

**LA GRANGETTE**

**74200 THONON LES BAINS**

## **ACTIVITES :**

**JUDO** POUR MASCULINS ET FEMININES, A PARTIR DE 04 ANS (REVOLUS A L'INSCRIPTION), SANS LIMITE D'AGE

**JU-JITSU** POUR MASCULINS ET FEMININES, A PARTIR DE 11 ANS (REVOLUS A L'INSCRIPTION), SANS LIMITE D'AGE

**SELF-DEFENSE** dans le respect des dispositions légales, POUR MASCULINS ET FEMININES, A PARTIR DE 15 ANS (REVOLUS A L'INSCRIPTION), SANS LIMITE D'AGE

**TAÏSO** méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Vous êtes débutant, sportif ou non sportif. Le judo vous attire, mais vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physiquement exigeante. Le taïso a pour objectifs de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter la souplesse et d'apprendre à se relaxer), POUR MASCULINS ET FEMININES, SANS LIMITE D'AGE.

**PREPARATION PHYSIQUE ET ENCADREMENT TECHNIQUE DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE MARRON ET PREPARATION SPECIFIQUE CEINTURE NOIRE ET HAUT-GRADES.**

PROFESSEUR = JEREMY CODDET, 4<sup>e</sup> dan.