

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



A partir de 5 ans...
... et sans limite d'âge.

DÔJÔ  **D'ORB**

**Il y a du nouveau
au Dojo**



**Viens faire du
JUDO**



Planning
des entraînements
Sur la Commune de LAURENS

Mardi	Mercredi	Vendredi
Ju-Jitsu Adultes 20h / 21h15	Judo 6-9 ans 14h30 / 15h30	Judo 6-9 ans 17h / 18h
	Judo 5-6 ans 15h45 / 16 h45	Judo Ju-Jitsu 10-13 ans 18h 15/ 19h15
		Ju-Jitsu Adultes 19h30 / 21h00

Démarrage des Entraînements
à partir du
mercredi 8 septembre 2021
au Dojo rue de la tuilerie

Première séance offerte



Mot de la Présidente

Après cette interruption liée à la crise sanitaire, il est grand temps de reprendre une activité. Cette année l'association Dôjô Cœur d'Orb profite du dojo de Laurens pour proposer la pratique du Judo, Ju-jitsu et Taïso aux habitants de la commune et des alentours. Nous sommes affiliés à la Fédération Française de Judo et nous vous proposons une pratique encadrée par un éducateur sportif diplômé d'Etat compétent et expérimenté. En venant sur la commune de Laurens, nous souhaitons nous rapprocher des pratiquants et offrir des activités de qualité. Vous trouverez dans cette plaquette tous les renseignements nécessaires à venir découvrir ou t'inscrire au club. Il ne me reste plus qu'à te souhaiter une bonne rentrée sportive.

Amicalement et Sportivement
Karine ROQUEPLAN

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

Bureau et Comité Directeur
Karine ROQUEPLAN—Présidente
Éric BOSSUT—Trésorier
Nicole VIDAL—Secrétaire
Membre du Comité Directeur
Romain Galzy
Marion Leroyer
Claude MARTINEZ
Anne Manibal
Thierry Manibal
Educateur Sportif
Régis MANIBAL

Tarifs :

- 155 € pour tous
- 135 € pour les moins de 5 ans

(Adhésion : 5 € - licence FFJDA 40 € (20 € pour les moins de 5 ans - cotisation 110 €)

- 50 € pour les étudiants (sur présentation de la carte étudiant) cotisation à 5 € seulement.

Documents à fournir :

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

Nous acceptons le Pass sport, les chèques vacances et les coupons sport

Pour recevoir rapidement les documents, envoie un mail ou viens faire un essai au dojo pendant les horaires d'entraînement à partir du 8 septembre 2021

Renseignements :

Dôjô Cœur d'Orb
dojocoeurdorb@gmail.com
06.80.03.30.61