



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



dojocoeurdorb@gmail.com

tél. 06 80 03 30 61

DÔJÔ D'ORB

LAURENS

JUDO

À PARTIR DE 5 ANS



JU-JITSU SELF DEFENSE

© création graphique www.graflignesud.fr - photos non contractuelles © adobeStock - Ne pas jeter sur la voie publique - septembre 2025





LE JUDO & LE JU-JITSU



ENTRAÎNEMENTS



TARIFS

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

À partir du
mercredi 10 septembre 2025
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

- pour tous : 155 €
(adhésion : 5 €
+ licence FFJDA 46 €
+ cotisation 104 €)
dégressif 2-3 personnes
- pour les moins de 6 ans : 135 €
(adhésion : 5 €
+ licence FFJDA 46 €
+ cotisation 84 €)
dégressif 2-3 personnes
- tarif Self Defense : 51 €

1^{ÈRE} SÉANCE OFFERTE
CHÈQUES VACANCES
ET COUPONS SPORT
ACCEPTÉS

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 10 septembre 2025.