

COURS PROPOSES PAR LE CLUB JUDO DE CHAUCONIN-NEUFMONTIERS

EVEIL JUDO pour les enfants de 5 ans (l'année de la rentrée) uniquement

Cours le jeudi de 17h15 à 18h

Les professeurs proposent cette pratique sportive afin de contribuer au développement physique et intellectuel du jeune enfant. C'est aussi faciliter ses futurs apprentissages de judo mais aussi pour ses futures activités sportives. L'activité a surtout un caractère ludique. Des règles de respect et d'écoute sont mises en place.

JUDO DEBUTANTS des 6/7 ans

Cours le mardi et/ou le jeudi de 17h15 à 18h

Les professeurs enseigneront les techniques de base du judo mais aussi les règles de bonne conduite issues du code moral du judo : respect, solidarité et confiance en soi. Il n'est pas nécessaire d'avoir participé au cours éveil.

JUDO des 8/9 ans

Cours le mardi et/ou le jeudi de 18h à 19h

Les professeurs accueillent les enfants du cours précédent mais aussi les débutants de 8 à 10 ans. Selon la motivation des débutants, ils intégreront le cours suivant. De nouvelles techniques seront proposées ainsi que des compétitions interclubs.

JUDO à partir de 10 ans

Cours le mardi et/ou le jeudi de 19h à 20h

Les professeurs enseigneront de nouvelles techniques selon le programme. Pour les élèves intéressés, les professeurs les prépareront aux compétitions départementales et interclubs. Les débutants de 11ans et plus sont les bienvenus. Ils seront encadrés par l'assistant du professeur qui leur fera découvrir progressivement les techniques de judo.

JUDO ADOS (à partir de 14 ans) ET ADULTES

Cours le jeudi de 20h à 21h15

Ce cours s'adresse aux judokas confirmés mais aussi aux débutants. Les professeurs enseigneront les techniques de judo selon le niveau des participants. C'est un « judo loisirs » mais les intéressés pourront aussi se préparer aux compétitions, aux katas et aux passages de la ceinture noire compétition ou technique.

SELF DEFENSE « Ju-Jitsu » ADOS (à partir de 14 ans) ET ADULTES

Cours le jeudi de 20h à 21h15

Ces techniques de self défense s'adressent à toutes les débutantes et débutants dans une ambiance conviviale. Spectaculaire et efficace, la pratique du Ju-Jitsu exclut la brutalité et développe les aptitudes face à une agression.

COURS GYM TONIQUE

Cours le mardi de 20h à 21h

Renforcement musculaire, exercices cardio, steps, corde à sauter, musique et bonne humeur s'adressent à tous. Ce cours est indépendant des cours de judo.