

Tarifs saison 2021 / 2022

- Affiliation annuelle à la Fédération Française de Judo : **40 €**
 - Droit entrée USML : **8 €** (payable 1 fois)
 - Cotisation annuelle USML : **30 €** pour les moins de 20 ans et **41 €** pour les plus de 20 ans (1 seule fois par an pour toutes les inscriptions à des sections USML)
 - Cotisation annuelle section Judo : **130 €** pour les Baby Judo, **210 €** pour le Judo et Jujitsu, **130 €** pour une heure de Taïso, **210 €** pour deux heures de Taïso
 - Passeport Judo : **8 €** (valable 8 ans)
- Supplément de **10 €** pour les personnes n'habitant pas Maisons Laffitte ou Mesnil le Roi
- Remise de **20 €** par adhérent à partir du 2ème inscrit du foyer

Inscriptions

Les samedis 4 et 11 septembre 2021 à partir de 14h au Palais Omnisports Pierre Duprès ou pendant l'année aux heures de cours.
Reprise des cours le lundi 6 septembre 2021.

Renseignements

e-mail : info@maisons-laffitte-judo.com

site web : <http://www.maisons-laffitte-judo.com>

USML : ☎ 01 39 62 32 13

Président de la section USML Judo / Ju-Jitsu : Patrick HAVY

JUDO - JU JITSU

SELF DEFENSE

TAISO

JU-JITSU

Self Defense

Enfants - Ados - Adultes

JUDO

Enfants - Ados

Adultes



TAISO

Ados - Adultes

BABY JUDO

à partir de 4 ans

BABY JUDO - JUDO JUJITSU SELF-DEFENSE TAÏSO

JUDO

Le judo peut être pratiqué dès 4 ans.

Il favorise le développement psychomoteur de l'enfant, l'aide à améliorer son équilibre, à chuter en toute sécurité, à canaliser son énergie et à s'ouvrir aux autres.

Les adultes peuvent le débiter à tout âge.

Activité physique et technique, le judo permet d'améliorer sa forme, sa santé et son équilibre.

JUJITSU SELF DEFENSE

Le Jujitsu self défense peut être pratiqué par les adultes, les adolescents et les enfants à partir de 8 ans.

Pratiqué en toute sécurité, le jujitsu self-défense propose des techniques de combat et de défense très efficaces dans des situations d'agression.

Il aide à faire face tant physiquement que mentalement aux situations de stress et d'agressions de la vie quotidienne.

TAÏSO

Une approche douce des arts martiaux ciblée sur le renforcement musculaire, la souplesse et la relaxation, adaptée à un large public, car ne comportant ni coup, ni chute, ni action violente.

Initialement conçu pour la préparation physique des judokas, le Taïso constitue une activité physique à part entière d'entretien et de renforcement musculaire en douceur.

Professeurs diplômés d'Etat

Alain HUG, 4^{ème} Dan

Bruno RENARD, 3^{ème} Dan, Champion de France de Judo

Ali BENKERROUM, 2^{ème} Dan

Bruno CARLOTTI, 2^{ème} Dan

Gaëtan LACHAISE, 2^{ème} Dan

e-mail : info@maisons-laffitte-judo.com
site web : <http://www.maisons-laffitte-judo.com>

Fonctionnement

Cours ouverts aux élèves débutants et confirmés au Dojo du Palais Omnisports Pierre DUPRES, 18/20 rue de la Digue à Maisons-Laffitte pour le Judo et Jujitsu.

Progression d'enseignement de la Fédération Française de Judo.

Rencontres amicales et compétitions officielles organisées par le club.

Baby Judo 4 ans (nés en 2017) : Mercredi à 14h30 ou vendredi à 17h00

Baby Judo 5 ans (nés en 2016): Vendredi à 17h45 ou samedi à 14h30

Judo 6 et 7 ans (nés en 2014, 2015) : Lundi à 18h15, mardi à 17h30, mercredi à 15h30, jeudi à 18h15, vendredi à 18h30, samedi à 15h30

Judo 8 et 9 ans (nés en 2012, 2013) : Lundi à 18h15, mardi à 17h30, mercredi à 16h30, jeudi à 18h15, vendredi à 18h30, samedi à 16h30

Judo 10 à 13 ans (nés en 2008, 2009, 2010 et 2011): Lundi à 19h15, mardi à 18h30, jeudi à 19h15, samedi à 17h30 (cours du lundi, mardi et jeudi accessibles aux élèves nés en 2002, 2003, 2004 et 2005)

Self défense 8 à 13 ans (nés entre 2008 et 2013) : mercredi à 13h30

Judo adultes et adolescents : Mercredi à 21h00 et samedi à 18h30.

Jujitsu self défense adultes et adolescents (à partir de 14 ans) : Lundi et jeudi à 20h30.

Taïso adultes et adolescents: Samedi de 10h00 à 11h00, et jeudi de 20h30 à 21h30, salle A au POPD.

Obligatoire le jour de l'inscription

Un certificat médical attestant « l'absence de contre-indication à la pratique du judo/jujitsu **en compétition** ».

➤ **Ne pas oublier la mention « en compétition »**

Matériel nécessaire pour la pratique du judo et jujitsu

Un kimono de judo et des chaussures légères pour se rendre du dojo au vestiaire (achat possible du kimono auprès du club à prix très attractif)