

2 séances d'essai
gratuites.



Adultes et enfants
dès 8 ans.



Jujitsu Self-defense

Venez pratiquer un sport de combat complet et accessible à tous quel que soit votre niveau dans une ambiance conviviale !

Inscriptions les 04 et 11/09/2021 dans le hall du POPD, de 14h à 18h

L'inscription au jujitsu/self-defense donne accès au cours de judo dans la même catégorie d'âge sans supplément !

! Nouveau !
Cours de self-defense pour les 8-13 ans.



info@maisons-laffitte-judo.com
<http://www.maisons-laffitte-judo.com>

USML ☎ 01 39 62 32 13

Président de la section USML Judo / Jujitsu :
Patrick Havy ☎ 06 05 57 71 34

2 séances d'essai
gratuites.

Adultes et enfants
dès 8 ans.



Jujitsu Self-defense

**Venez pratiquer un sport de combat complet et accessible à tous
quel que soit votre niveau dans une ambiance conviviale !**

**Inscriptions les 04 et 11/09/2021 dans le hall
du POPD, de 14h à 18h**

**L'inscription au jujitsu/self-defense donne
accès au cours de judo dans la même
catégorie d'âge sans supplément !**

! Nouveau !

**Cours de self-defense
pour les 8-13 ans.**



info@maisons-laffitte-judo.com

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

USML ☎ 01 39 62 32 13

Président de la section USML Judo / Jujitsu :

Patrick Havy ☎ 06 05 57 71 34

Quoi ?

Historiquement, le Jujitsu regroupait les techniques de combat à mains nues développées par les samouraïs. Il est à l'origine de plusieurs art-martiaux modernes tels que le Judo et l'Aïkido et partage de nombreuses techniques avec le Karaté.

Pratiqué en toute sécurité, le Jujitsu/self-defense propose des techniques de combat aussi efficaces que variées (frappe, sol, projection, clés).

Le **self-defense enfant** se concentre sur les pieds/poings (frappes type Karaté) et les projections (type Judo) pour la sécurité de vos enfants. Les clés et étranglements sont étudiés durant les cours ado/adultes.



Avec qui ?

Nos professeurs maîtrisent aussi bien les art-martiaux que la pédagogie quels que soient l'âge et le niveau.

Alain HUG, 4ème Dan.

Gaëtan LACHAISE, 2ème Dan

Pour qui ? Quand ? Où ?

- **Jujitsu/Self-defense adultes et adolescents** (14 ans et +) : les lundis et jeudis de 20h30 à 22h00.
- **Self-defense enfants** (8-13 ans) : les mercredis de 13h30 à 14h30 (dès la rentrée 2019).

Au Dojo du POPD (Palais Omnisports Pierre Duprès) de Maisons-Laffitte 18/20 rue de la Digue.

Avec quoi ?

Kimono de judo, mitaines, casque (enfants uniquement) et chaussures légères (type claquettes). Un certificat médical attestant « l'absence de contre-indication à la pratique du judo/ujitsu en compétition ».

Combien ?

- 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 : 210 €.
- 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.

Soit par exemple :

- 296€ pour un nouvel inscrit de moins de 20 ans habitant à Maisons Laffitte ou au Mesnil le Roi.
- 317€ pour un nouvel inscrit de plus de 20 ans n'habitant pas Maisons Laffitte ou le Mesnil le Roi.

Quoi ?

Historiquement, le Jujitsu regroupait les techniques de combat à mains nues développées par les samouraïs. Il est à l'origine de plusieurs art-martiaux modernes tels que le Judo et l'Aïkido et partage de nombreuses techniques avec le Karaté.

Pratiqué en toute sécurité, le Jujitsu/self-defense propose des techniques de combat aussi efficaces que variées (frappe, sol, projection, clés).

Le **self-defense enfant** se concentre sur les pieds/poings (frappes type Karaté) et les projections (type Judo) pour la sécurité de vos enfants. Les clés et étranglements sont étudiés durant les cours ado/adultes.



Avec qui ?

Nos professeurs maîtrisent aussi bien les art-martiaux que la pédagogie quels que soient l'âge et le niveau.

Alain HUG, 4ème Dan.

Gaëtan LACHAISE, 2ème Dan

Pour qui ? Quand ? Où ?

- **Jujitsu/Self-defense adultes et adolescents** (14 ans et +) : les lundis et jeudis de 20h30 à 22h00.
- **Self-defense enfants** (8-13 ans) : les mercredis de 13h30 à 14h30 (dès la rentrée 2019).

Au Dojo du POPD (Palais Omnisports Pierre Duprès) de Maisons-Laffitte 18/20 rue de la Digue.

Avec quoi ?

Kimono de judo, mitaines, casque (enfants uniquement) et chaussures légères (type claquettes). Un certificat médical attestant « l'absence de contre-indication à la pratique du judo/ujitsu en compétition ».

Combien ?

- 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 : 210 €.
- 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.

Soit par exemple :

- 296€ pour un nouvel inscrit de moins de 20 ans habitant à Maisons Laffitte ou au Mesnil le Roi.
- 317€ pour un nouvel inscrit de plus de 20 ans n'habitant pas Maisons Laffitte ou le Mesnil le Roi.