

Saison 2022/2023



JUDO

SELF-DEFENSE / TAISO

Contacts F. COURTIN

Tél: 06.88.17.88.95 Mail: courtin.francis@wanadoo.fr

Site: <http://csadn-judo-vernon.sportsregions.fr>

TARIFS A L'ANNEE :

Le barème de cotisation saison 2022/2023 s'échelonne de 130 à 202€.

Paiement échelonné possible.

Une remise de 10€ est faite sur les cours pour la troisième personne d'une même famille.



Descriptif de l'activité

La section judo du CSADN offre un large éventail d'activités pour les personnes qui souhaitent pratiquer le Judo en compétition ou en loisirs, la self défense ou simplement avoir une activité physique par la pratique du Taïso.

Les différents cours ont lieu au Complexe des trois Chênes du CSADN (Campus de l'espace, Ex LRBA) dans la salle TOKYO, dédiée à ces activités, ils sont assurés par Francis COURTIN 4^{ème} Dan, professeur diplômé d'état, BE2, juge kata et membre de la commission sportive du département.

Les cours proposés le midi sont une alternative aux contraintes de la vie moderne et la pratique de cette activité de détente séduit de nombreuses femmes, 3 activités sont proposées : Taiso (préparation du corps), judo et gestes d'auto défense.

Vous pouvez aussi pratiquer le judo en famille grâce aux cours du vendredi soir où parents et enfants se retrouvent ensemble sur le tatami.

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Baby judo		15H30 à 16H30		17H10 à 18H00
Judo enfant débutant		16H30 à 17H30		18H00 à 19H00
Judo enfant confirmé				
Judo adulte			12H à 13H	18H00 à 19H30
Self défense	12H à 13H			
Remise en forme "Taiso"	12H à 13H			



Le CSADN judo est une section qui fait preuve de grand cœur envers les chômeurs à qui elle propose **la gratuité des cours de judo adultes sur présentation d'un justificatif**. Seules les assurances obligatoires seront à payer. Le prêt de kimono est aussi assuré par le club (sauf protocole COVID).

La devise du judo demeure
"Entraide et Prospérité Mutuelle".

BABY-JUDO

La section judo pense également aux bout-choux, puisqu'elle propose une activité à l'attention des plus jeunes. Ouverte aux enfants **nés en 2016/2017**, la section BABY-JUDO a pour objectif de familiariser les enfants au monde du sport et de leur faire découvrir à travers une approche pédagogique et ludique adaptée à leur jeune âge, une discipline riche d'enseignements.



TAISO

Les exercices du Taïso sont très variés:

- Entretien cardio-respiratoire,
- Renforcement musculaire.
- Amélioration de l'endurance de l'équilibre, des capacités psychomotrices et de la coordination générale des membres.
- Assouplissement, relaxation.
- Techniques simples d'autodéfense.



Les plus de la section

- Des kimonos sont proposés en location pour la saison sportive (5€ pour la saison)
- En juin et septembre de chaque année, la section vous accueille gratuitement.

Alors n'hésitez plus et rejoignez l'équipe sympa et dynamique du judo du CSADN.

L'adhésion au club est unique. Lorsque vous avez payé votre cotisation au judo (ou dans une autre section), vous êtes adhérent(e) du club. Cela vous ouvre l'accès aux autres activités, sous réserve de payer la quote-part spécifique à chaque activité. Des brochures présentant le club sont disponibles dans la salle de sport.

Le club dispose d'un site Internet : <http://csadn-judo-vernon.sportsregions.fr>