



Les cours reprennent à partir du lundi 6 Septembre 2021

Inscription :

- Retrouvez-nous au forum des associations de Voreppe le 04 septembre 2021
- Vous pouvez également vous inscrire directement au gymnase Ernest Pignéguoy sur les heures de cours

Contacts :

- <http://judovoreppe.fr>
- Voreppe.judo@gmail.com
- Vice- Présidente : Claire Villiers – 06.19.84.88.26
- Professeur : Adrien Frugère – 06.68.74.81.82



N° affiliation FFJDA : CERA382350

Association loi 1901 enregistrée à la Préfecture de l'Isère sous le N°W381001670

N°SIRET : 48470532200036 – code APE / 926C

VOREPPE JUDO – 1328 route de Veurey – 38340 VOREPPE

A partir de 4 ans

Judo Taïso

PASS
SANITAIRE
OBLIGATOIRE
Pour les plus
de 12 ans



Cette année, venez essayer le judo ou le renforcement musculaire (Taïso).

Le club de Voreppe Judo vous accueille de 4 ans à 99 ans.





Le Judo

Le judo est un art ancestral japonais qui se pratique dès 4 ans. C'est un sport d'équilibre, éducatif, de défense et de compétition qui s'adapte à tout âge.

Une nouveauté cette année : nous proposons un cours pour les adultes qui veulent débiter ou reprendre le judo. Ce cours a pour objectif de vous aider à acquérir les bons réflexes en cas de chute, et retrouver confiance en vous et ce, en toute sécurité, entre adultes de même niveau.

Les cours sont assurés par un professeur diplômé d'état, formé pour répondre à l'épanouissement et aux besoins de tout un chacun.

Catégorie (date de naissance)	Horaires	Cotisation 1 cours/semaine	Cotisation 2 cours/semaine
Eveil Judo (2016-2017)	Lundi 17h-17h45	9.5€/mois	
Mini poussins (2014-2015) Poussins (2012-2013) Benjamins (2010-2011)	Lundi 17h45-18h45 Vendredi 17h15-18h30	11€/mois	15€/mois
Minimes et plus (2009 et avant)	Lundi 18h45-20h Vendredi 18h30-20h		15€/mois

Cotisation avec engagement de 10 mois + le coût de la licence sportive reversée à la FFJDA : 40€

Le Taïso



Voreppe judo est associé à l'USSE (Union Sportive St Egrève) Judo pour la partie **JUDO** adulte et la partie **FITNESS**, renforcement musculaire (Taïso). Nous vous offrons également la possibilité de suivre le renforcement musculaire au club de Basket de Voreppe

Nous vous proposons des cours de renforcement musculaire type Fitness et travail cardiovasculaire. Ils permettent aussi l'augmentation de la souplesse et l'apprentissage de la relaxation. Ce sport se pratique à partir de 14 ans et permet d'améliorer son potentiel physique. Le tout dans la bonne humeur. Pour la partie Judo (débutants ou confirmés), l'association des deux clubs vous permettra de bénéficier de 3 cours de judo par semaine plus 1 séance de musculation. Ces cours s'adressent aux personnes nées en 2009 ou avant.

Adultes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
JUDO	18h45-20h			19h15-20h45	18h30-20h	
RENFO	20h15-21h30	Muscu 20h-21h	20h-21h30			10h30-12H

VOREPPE JUDO USSE VOREPPE BASKET

Tarif : 120€ non remboursable ou 15€/mois pendant 10mois + le coût de la licence sportive reversée à la FFJDA de 40€ pour les judokas

Paiements acceptés : chèque, chéquier jeune, carte M'RA, prélèvements bancaire

Avantage famille : moins 10€ pour deux personnes de la même famille inscrite, moins 20€ pour trois personnes