



ASNIERES JU-JITSU

"SOFT M.M.A"

CLUB AFFILIE A LA FFJDA

(FEDERATION FRANCAISE DE JUDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES)

Cours de judo/ju-jitsu Gymnase Laura Flessel (*)

(91, boulevard Voltaire 92600 Asnières Sur Seine)

Mardi : 19h à 21h

Jeudi : 19h à 21h

Samedi : 9h à 10h30

(*) Les cours sont également assurés chaque première semaine des vacances scolaires sauf cas exceptionnel

Grille des tarifs (**)				
Cours		Cotisation	Licence FFJDA	Total
Ju-jitsu Self-défense Remise en forme (****)	Adulte	272 €	40 €	312 €
	12 à 16 ans	222 €	40 €	262 €
	Ceinture noire	142 €	40 €	182 €
	Famille	- 20% (***)	40 €	-
Remise en forme (****) (Cours seul - tout public)		142 €	-	142 €

(**) Facilités de paiement (***) Réduction à partir du second membre, appliquée sur le tarif le moins cher

(****) Remise en forme samedi matin uniquement

Pièces nécessaires pour l'inscription : Cotisation, Fiche d'inscription dûment remplie, certificat médical portant la mention "absence de contre-indication à la pratique du judo ju-jitsu en compétition".

Inscription en ligne possible sur le site.

Règlement par CB en ligne. Chèques-vacances et coupons sport acceptés.

Nouveauté : utilisation d'outils vidéos connectés pour les passages de grades (technique et combat).

CONTACTS :

Solofo RABEMANANJARA, Président → 06 62 75 31 45

Michel DRIEUX, Secrétaire → 06 11 72 14 89

Site internet : www.asnieresjujitsu.com



ASNIÈRES JU-JITSU

Qu'est ce que le ju jitsu :

Le **Ju-jitsu** est un art martial japonais venant des samouraïs. C'est également une méthode de défense complète. Cet art fut notamment pratiqué par maître Jigorô Kanô qui fonda ensuite son propre art martial: le **Judo**.

Le jujitsu se positionne comme un art martial axé sur l'**autodéfense** et le corps à corps.

S'il fallait résumer le ju-jitsu, on pourrait dire qu'il s'agit de l'art alliant la connaissance de l'anatomie aux voies de la défense. De manière générale, l'efficacité et le pragmatisme sont les maîtres mots du jujitsu.

Le Club Asnières Ju-Jitsu c'est aussi :

Diverses activités organisées tout au long de la saison :

- Stages du comité de judo 92 (katas, ju-jitsu, ne-waza...)
- Compétitions
- Activités sportives de cohésion (Accrobranches, escalade...)
- Restaurants fin d'année et fin de saison
- Pot des ceintures
- Utilisation des moyens vidéos (entraînements, compétitions, démo)
- Accès gratuit à la salle de musculation du gymnase Laura Flessel, pour les membres de notre club, les samedis 14h – 17h
- Accès gratuit au sauna du gymnase Laura Flessel, pour les membres de notre club, après toutes nos séances d'entraînement