



# ASNIÈRES 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

<b>Grille des tarifs (**)</b>				
<b>Cours</b>		<b>Cotisation</b>	<b>Licence FFJDA</b>	<b>Total</b>
<b>Ju-jitsu Self-défense Remise en forme (****)</b>	<b>Adulte</b>	<b>272 €</b>	<b>40 €</b>	<b>312 €</b>
	<b>12 à 16 ans</b>	<b>222 €</b>	<b>40 €</b>	<b>262 €</b>
	<b>Ceinture noire</b>	<b>142 €</b>	<b>40 €</b>	<b>182 €</b>
	<b>Famille</b>	<b>- 20% (***)</b>	<b>40 €</b>	<b>-</b>
<b>Remise en forme (****) (Cours seul - tout public)</b>		<b>180 €</b>	<b>-</b>	<b>180 €</b>

(\*\*) 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".

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

Tous les dispositifs d'aide sont acceptés (PASS+92, PASS'SPORT...).

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

#### CONTACTS :

Jacques HENAFF Enseignant ☎ 06 73 36 47 27

Solofo RABEMANANJARA, Président ☎ 06 62 75 31 45

Alain AIROM, Trésorier ☎ 06 07 74 89 87 9

Site internet : [www.asnieresjujitsu.com](http://www.asnieresjujitsu.com)

Instagram : [www.instagram.com/le\\_club\\_asnieres\\_ju\\_jitsu/](https://www.instagram.com/le_club_asnieres_ju_jitsu/) Youtube : [Asnieres Ju-jitsu - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)



# 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 au sauna du gymnase Laura Flessel, pour les membres de notre club, après toutes nos séances d'entraînement