

ETOILE DE MILLY JUDO CLUB

DOJO SOLIDAIRE DU THERINET

12, Rue Ferdinand Buisson 60112 MILLY SUR THERAIN

Renseignements : 06 75 91 76 53

JUDO

Pratiquer le judo est un atout pour l'avenir. Il développe les capacités physiques et morales grâce à une méthode pédagogique adaptée accessible à toutes et tous à partir de 4 ans. **Le judo contribue à l'éducation des enfants.**

Le judo est une activité socialisante. Il se pratique à deux et se distingue par son caractère égalitaire, sa tenue, le judogi est la même pour tous. Seule la couleur de ceinture qui symbolise la connaissance, différencie les pratiquants.



**TOUS AU JUDO,
JUDO POUR TOUS !**

**Le JUDO est
« une école de vie ! »**



NOUVEAUTE

Parcours de motricité (parents - enfants 2-3 ans)

Le parcours de motricité renforce le développement psychomoteur des enfants. Les activités physiques favorisent le développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants.

Les différentes séances permettront aux jeunes enfants d'explorer leurs possibilités physiques, de développer leurs habilités motrices et leur équilibre, d'apprendre à se situer dans l'espace et dans le temps et d'appréhender l'image de leur propre corps en diversifiant l'usage des parcours de motricité.



Remise en forme, entretien physique, bien-être.

Le bien-être, la santé, l'amélioration et la conservation de ses capacités physiques sont des besoins essentiels pour tous. **L'activité s'exerce dans une ambiance conviviale, accessible à toutes et tous selon son niveau.**

Le Taïso est particulièrement recommandé pour les adolescents et les adultes. Les exercices sont adaptés, variés et progressifs. **Ils améliorent la condition et les qualités physiques, la coordination, l'assouplissement, renforcent et développent harmonieusement les qualités musculaires.**

• Lundi :

18h15 - 19h00 : Judo (enfants nés en 2018 et avant), ados et adultes

19h00 - 19h45: Jujitsu (enfants nés en 2016 et avant), ados et adultes

19h45 - 20h30: Taïso (nés en 2014 et avant), ados et adultes

Issus des méthodes des samourais qui ont cultivé les techniques de combat à mains nues, **la self-défense et le jujitsu se singularisent de la méthode d'enseignement traditionnelle du judo avec l'ajout des atémis.**

Les coups portés à l'adversaire se font avec maîtrise et contrôle.

La pratique de la self-défense est recommandée à partir de l'adolescence et convient parfaitement aux féminines.

Le judo-jujitsu se décline sous plusieurs formes: le combat, debout et au sol, et l'expression technique. Ouvert à toutes et tous, il se pratique dès 10 ans.

• Mercredi :

10h00 -10h45: Baby motricité parents/ enfants (enfants nés en 2021 - 2022), motricité (enfants nés en 2019 - 2020)

11h00 - 12h00: Baby judo, mini poussins, poussins, benjamins (enfants nés en 2013 à 2020)

• Vendredi :

18h15 - 19h00: Judo (enfants nés en 2020- 2019)

19h00 - 19h45: Judo (enfants nés en 2015 à 2018)

19h45 - 20h45: Judo adolescents / adultes (nés en 2014 et avant)

Self-défense Judo Jujitsu



Maîtrise, confiance et contrôle de soi.



Etoile de Milly Judo Club

