



Le Judo : « la voie de la souplesse »

C'est un sport complet qui fait travailler la plupart des muscles et des articulations et sollicite vigoureusement l'appareil cardiovasculaire.

Idéal pour les enfants, le Judo participe au développement physique et intellectuel de l'enfant. Il inculque la connaissance et la maîtrise de soi, ainsi que le respect de l'adversaire et le sens de la collectivité.

Les cours proposés par le RCB Judo ont lieu au Dojo de l'Espace Tabarly, 393 avenue du Maréchal Joffre à Bolbec.



Les cours sont délivrés par Guillaume Gille, ceinture noire 4ème Dan, professeur diplômé d'un Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DEJEPS)



2 ESSAIS GRATUITS TOUT AU LONG DE L'ANNEE AVEC PRET DE KIMONO

BABY JUDO A PARTIR DE 3 ANS



COURS PRE-POUSSINS ET POUSSINS



COURS BENJAMINS ET VETERANS



06.59.06.12.64



Email : judobolbec@gmail.com



<http://rcbolbecjudo.clubeo.com>



RCB JUDO Bolbec

Nos sponsors :



PLOMBERIE
CHAUFFAGE
ENERGIES RENOUVELABLES
02 32 79 53 80
contact@erc-sarl.fr

Bar -brasserie
des Roches Blanches
à Etrétat

HORAIRES

LUNDI

- **17h30-18h30** : cours pré-poussins et poussins
6 à 9 ans
- **18h30-19h30** : cours poussins et benjamins
10 à 12 ans
- **19h30-21h00** : cours benjamins et vétérans
13 ans et plus

MERCREDI

- **16h30-17h30** : cours Baby Judo
3 à 5 ans
- **17h30-18h30** : cours préparation physique
générale PPG
- **18h30-19h30** : cours de Jujitsu et Kata

VENDREDI

- **17h30-18h30** : cours pré-poussins et poussins
6 à 9 ans
- **18h30-19h30** : cours poussins et benjamins
10 à 12 ans
- **19h30-21h00** : cours benjamins et vétérans
13 ans et plus

CODE MORAL DU JUDO



LA POLITESSE

C'est le respect d'autrui

LE COURAGE

C'est faire ce qui est juste

LA SINCERITE

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

C'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

C'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

Sans respect, aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

C'est savoir se taire lorsque monte la colère

AMITIE

C'est le plus pur des sentiments humains

INSCRIPTIONS & TARIFS

DOCUMENTS A FOURNIR :

- Fiche d'inscription complétée et signée
- Un certificat médical
- Règlement des cotisations
(possibilité de règlement en 4 fois)
- Règlement de la licence
- 1 photo d'identité

BABY JUDO

Cotisation 76€ + Licence 38€

COURS DE JUDO PRE-POUSSINS / POUSSINS/ VETERANS

Pour 2 à 3 cours/semaine
(cours de judo + renforcement)

Cotisation : 156€ + Licence 38€

Pour l'inscription de 2 personnes

Cotisation : 264€ + Licence 38€ x 2

Pour l'inscription de 3 personnes

Cotisation : 372€ + Licence 38€ x 3

CEINTURES NOIRES

Pour 2 à 3 cours par semaine
(cours de judo, jujitsu, kata, compétition)

Cotisation : 132€ + Licence 38€