

Judo : Education par le sport

Eveil/Baby (4/5 ans) : Nés en 2021/2022

Cours de 1 h adapté aux tous petits. L'éveil judo est avant tout une découverte de son corps visant à développer la mobilité de l'enfant.

Pré-Poussins (6/7 ans) : Nés en 2019/2020

Ils y apprennent à faire chuter et à chuter . Apprentissage des techniques de base.

Poussins (8/9 ans) : Nés en 2017/2018

Ce Cours s'adresse aux enfants débutants ou ayant de 2 ans de Judo. Ils y apprennent des techniques plus élaborées et découvrent les premières compétitions adaptées à leur niveau.

Benjamins/Minimes (10/13 ans) : Nés en 2013/2016

Ce Cours s'adresse aux judokas possédant une bonne maîtrise des techniques. Davantage de compétitions leurs sont proposées

Cadets/Juniors/Seniors (à partir de 14 ans)

Pour les compétiteurs et judo loisirs

Nota: les compétitions payantes sont à la charge des compétiteurs

Taïso (Renforcement musculaire) :

ENTRETIEN/BONNE HUMEUR/SENSATIONS /FAIRE BOUGER SON CORPS

Qu'est-ce que le Taïso ?Le Taïso signifie « préparation du corps » en japonais. Héritier du judo, il regroupe une large gamme d'exercices adaptés à tous les âges et toutes les conditions physiques. Sans chute ni combat, il développe la mobilité, la souplesse, la coordination et le renforcement musculaire, dans une ambiance conviviale. C'est une pratique idéale pour celles et ceux qui souhaitent entretenir leur forme, réduire le stress et se sentir mieux au quotidien. La preuve, après la séance intense de ce soir les sourires sont quand même là !

Contacts :

Christophe COLLET:

Trésorier



06 84 82 73 07

Jean-François CHEDUMBRUN:

Professeur diplômé



06 80 78 54 58



Judo.taiso.frr@gmail.com



Judo Frontenay Beauvoir



Judo Frontenay Beauvoir
Taïso Frontenay Beauvoir



sepfrontenay.fr

**DOJO FRR : 3 RUE DES MOULINS, 79270
FRONTENAY ROHAN ROHAN**

Avec le soutien de la Commune de Frontenay Rohan-Rohan



SEP
Judo Taïso

Frontenay-Rohan-Rohan

Avec le soutien de la Mairie de Frontenay Rohan Rohan

Saison 2026-2027



Le club est affilié à la Fédération française de judo

Catégories	Cours	Jours	Horaires	Tarifs saison *
------------	-------	-------	----------	-----------------

JUDO

2021/2022	Eveils (3-5 ans)	Mercredi	FRR	17h30 - 18h30	160 € (~6€/séance)
2019/2020	Pré-poussins (6-7 ans)	Mardi & Jeudi		18h00 - 19h30	
2017/2018	Poussins (8-9 ans)	Mardi & Jeudi		18h00 - 19h30	210 € (~4€/séance)
2016	Benjamins 1 (10 ans)				
2015 et avant	Benjamins 2 (11 ans) et avant	Mardi		19h30 - 21h	
		Jeudi			

TAÏSO

2015 et avant	TAÏSO (Renforcement musculaire)	Lundi	Beauvoir	19h00 - 20H15 20H15 - 21H30	200 € (~4€/séance)
		Mercredi	FRR	18h30 - 20H00 20H00 - 21H30	

* Licence 46 € + 8 € Carte SEP (sauf déjà souscrit) (compris dans le prix)
(- 10 € pour chaque licencié supplémentaire par famille)

Nouveau : Possibilité de payer par mois sur hello asso, par coupons sport ou chèques vacances
Certificat médical ou déclaration obligatoire

**2 Cours gratuits
(découverte)**

