

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font au dojo de l'Europe aux heures de permanences du bureau (voir ci-contre).

Pour faire votre inscription ne pas oublier :

- ⇒ Une photo
- ⇒ Un certificat médical (obligatoire pour les adultes, recommandé pour les mineurs).

Sur place vous aurez à :

- ⇒ Remplir une fiche d'inscription
- ⇒ Prendre connaissance du règlement intérieur
- ⇒ Prendre une licence FFJDA
- ⇒ Régler la cotisation de participation

La licence

Elle est annuelle, elle permet la reconnaissance officielle des grades, la participation aux compétitions et l'appartenance au club. Elle est aussi votre assurance (sans indemnités journalières).

Son coût est de 49€50.

La cotisation

Elle est payée pour l'année et à l'inscription ; elle est globale et non remboursable (sauf cas exceptionnel). Son coût est de :

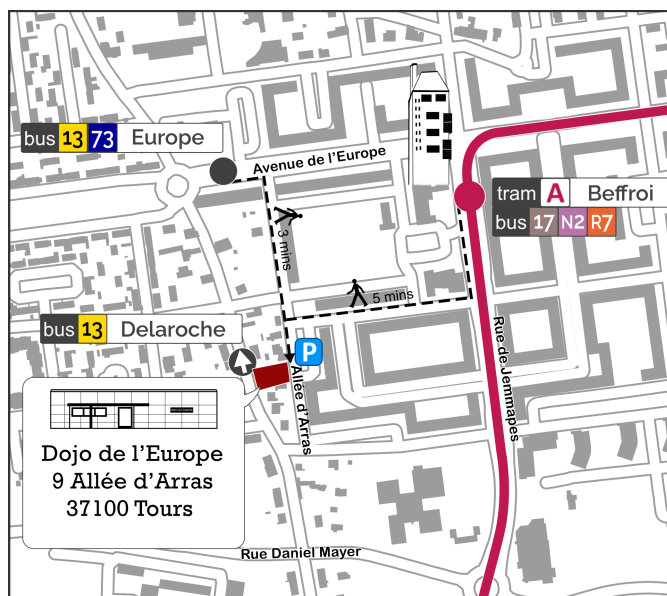
- 110€50 pour les enfants nés en 2020 (1 cours par semaine).
- 148€50 pour les autres (2 entraînements par semaine, pour toutes les activités).

Permanence du bureau

Lundi : 18h00-19h30
Mardi : 18h00-19h30
Mercredi : 09h30-12h30
Jeudi : 17h00-20h00
Samedi : 10h00-18h00

Nous trouver - nous contac-

- ☎ 02 47 51 48 94
- @ esbeffroijudotours@free.fr
- f ES Beffroi Judo
- 🐦 @esbeffroijudo
- 🌐 beffroijudo.canalblog.com
- 🌐 www.esbeffroitours.free.fr

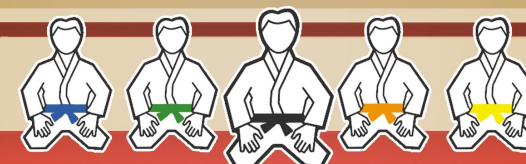


JUDO

JU-JITSU

TAÏSO

ESPOIR SPORTIF DU BEFFROI SECTION JUDO



GUIDE 2024-2025

DOJO DE L'EUROPE - 9 ALLEE D'ARRAS
37100 TOURS

Du judo pour tous : petits et grands, femmes et hommes.

Eveil sportif et activités ludiques de 4 à 5 ans, gym, jeux d'opposition, découverte corporelle - Initiation - Ecole de Judo - Judo de compétition - Judo de loisirs.

MARDI

18h00-19h30 : Judo benjamins et minimes

19h30-21h00 : Judo adultes (cadets, juniors, séniors)

MERCREDI

9h30-10h30 : Judo 2ème année poussins, benjamins

10h30-11h30 : Mini-poussins et poussins première année.

11h30-12h30 : Eveil judo (4 - 5 ans)

JEUDI

17h30-18h45 : Ecole de judo mini-poussins et poussins

20h00-21h30 : Judo adultes (cadets, juniors, séniors)

SAMEDI

14h00-15h30 : Judo compétition (minimes, cadets, juniors)

15h30-16h30 : Entrainement Benjamins

16h30-17h30 : Entrainement Poussins

17h30-18h30 : Entrainement Mini-Poussins

Ces horaires sont donnés à titre indicatif : la répartition dans les cours se fait en fonction de la catégorie d'âge, de l'effectif, et du niveau des judokas.

Discipline efficace, facile à appréhender, le Ju-Jitsu self-défense prend en compte la motivation et le niveau de tous pour préparer chacun physiquement et mentalement à faire face aux situations de stress et aux agressions de la vie quotidienne.

LUNDI **18h00-19h30**

SAMEDI **11h00-12h30**



Taïso | Gymnastique d'entretien

Approche douce des Arts-Martiaux, les exercices de Taïso sont nombreux et variés : étirements, entretien cardio-respiratoire, amélioration de l'endurance et de l'équilibre, renforcement musculaire, assouplissement et relaxation.

MARDI **12h30-13h30**

NOUVEAU

JEUDI **19h00-20h00**

SAMEDI **10h00-11h00**

■ Préparation aux grades

Préparations aux grades : katas et expression technique, pour tout âge à partir de la ceinture orange-verte.

SAMEDI **12h30-14h00**

■ Catégories d'âge

Baby judo : 2019, 2020
Mini-poussins : 2017, 2018
Poussins : 2015, 2016
Benjamins : 2013, 2014

Minimes : 2011, 2012
Cadets : 2008 à 2010
Juniors : 2005 à 2007
Séniors : 2004 et avant

Sur les bases de l'ancien dojo créé en 1976, la construction du dojo de l'Europe par la municipalité de Tours en 2001, permet à l' E.S.B Judo de s'entraîner dans de très bonnes conditions.

