



# JUDO & JUJITSU LOISIR

Groupe **FACEBOOK** : Judo/Jujitsu Loisir 94



## TAÏSO & PREPARATION PHYSIQUE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE & KATA

**Samedi matin de 10h00 à 11h30**

**Accueil des judokas des clubs extérieurs.**

**Pour les non licenciés du club (Licence FFJDA obligatoire)**

*Cours d'essai gratuit en judogi (prêt possible)*



ATELIERS		Programmes
Thèmes	Temps	Sport & Santé
La préparation : Taïso	0h20	Préparation Physique
Self Défense	0h15	Techniques de JUJITSU
Judo & Jujitsu	0h20	Programmes Techniques FFJDA de la ceinture blanche aux UV1 à UV4 Ceintures Noires
Kata du 1 <sup>er</sup> au 4 <sup>e</sup> Dan ou Randori	0h30	KATA Suivant niveau Randori & Geiko – Tachi Waza & Ne Waza
La récupération	0h05	Relaxation

Le dojo se situe : **Forum de Boissy Saint Léger** - Place du Forum - 94470 Boissy Saint Léger

E-mail : [judoclub.boissy@free.fr](mailto:judoclub.boissy@free.fr) Web : <http://judoclub.boissy.free.fr/BOISSYWEB/index.htm>

**Parking au ex-centre Commercial BOISSY 2 - RER A Terminus à Boissy St Léger**

Accès Parking avenue Charles de Gaulle 300m à droite après le commissariat.

Accès DOJO par escalier à mi-hauteur du parking à gauche, en bas à droite un 2eme escalier accès place du Forum, salle des sports.