



CARDIO-TRAINING



UNION JUDO
ORANGE



LE TAÏSO
ENTRETIEN PHYSIQUE
BIEN ETRE

REPRISE LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT par internet puis réception et validation des dossiers :

DANS UNE ENVELOPPE AU NOM DE L'ADHERENT :

Au club : LUNDI 2 septembre ou MERCREDI 4 septembre 17H30 à 20H00

Les pratiquants devront impérativement AVOIR REMIS UN DOSSIER COMPLET avant de démarrer l'activité.

Adresse : Salle des Arts Martiaux Rue de Rome 84100 Orange

Contact :Tèl. :

06.63.43.78.62

06.70.65.39.02

Mail :

monclubdejudo1@gmail.com

Site internet :

union-judo-orange.ffjudo.com/

Et aussi sur Facebook et

Instagram

- En ce qui concerne la fréquence des entraînements **JUDO et JU-JITSU**, ils se font à raison de 2 fois par semaine (les parents devront indiquer à l'inscription les jours choisis (sauf pour les 4 à 5 ans, Taïso et préparation physique une fois par semaine).

A partir de benjamins les judokas désirant pratiquer la compétition pourront s'entraîner autant de fois qu'ils le souhaitent (voir avec le professeur).

Dossier d'inscription:

- ✓ Bulletin d'inscription (**à remplir en ligne**) et demande de licence auprès de la FFJDA (en ligne)
- ✓ Certificat médical d'aptitude au judo **obligatoire** (pour les nouveaux adhérents plus de 18 ans)
- ✓ **Uniquement le questionnaire santé (A rendre sous forme papier, pas d'envoi par mail !!!)**
- ✓ Chèques de cotisations (règlement à l'année)

IMPORTANT : Le dossier devra être remis dans une enveloppe au nom du pratiquant.

- Nous vous rappelons que par mesure d'hygiène et par respect pour les utilisateurs du dojo, tous les judokas devront se munir **de zoori** (claquettes) réservées pour le trajet du vestiaire au tatami, **d'une petite serviette** pour le séchage après lavage des pieds, avoir les ongles des mains et pieds **coupés courts et propres**, **maquillage et bijoux** interdits.

Avec nos souhaits de réussite pour cette nouvelle saison, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, en nos sentiments sportifs les meilleurs.

Pour l'union judo orange :

Le directeur technique :

Franck PELLEGRINO

Agnès TEISSONNIERE

Directeur Technique

Professeur BPJEPS

Prof DEJEPS

C.N 4^{ème} Dan

C.N 6^{ème} DAN

Le président : Philippe BAZALGETTE

C.N 3^{ème} DAN

*extrait du règlement intérieur : La cotisation est annuelle, néanmoins une facilité de paiement est faite aux adhérents qui le désirent (paiement en 4 chèques, encaissés en septembre/Octobre/Novembre et décembre). En cas d'abandon, aucun remboursement ne sera fait.