

**54 RA
DOJO des PALMIERS
Hyères - Carqueiranne**



Tel :04-94-48-96-16 / 06-18-46-87-66
Contact :dojodespalmiers@outlook.fr

site : www.54-ra-dojodespalmiers.fr

Salle Juliot Curie
Av du collège
Derrière le collège
83320 CARQUEIRANNE

54^{ème} Régiment d'Artillerie Quartier
Vassoigne
83400 HYERES



**CLUB SPORTS
Et
LOISIRS**



**Section Judo
Ju-Jitsu
Self Défense**

Tel :04-98-04-77-68 / 06-08-46-76-08
Contact : bureau@cs154.org

54^{ème} Régiment d'Artillerie Quartier
Vassoigne
83400 HYERES

Horaires au CSL 54 RA

JUDO

Le Mercredi :

Enfant à partir de 3 ans :
15h40 - 16h40 et 16h45 - 17h30

Adultes :
17h30 – 18h30

Le Vendredi :

Adultes :
19h30 – 21h00

Le Samedi :

Enfants à partir de 3 ans :
09h30 - 10h15 et 10h15 – 11h15

JU-JITSU

Le Mercredi :

Enfants à partir de 6 ans :
14h45 à 15h35

Adultes :
18h30 à 19h40

Le Samedi :

Adultes : 11h15 à 12h30

JUDO et JU-JITSU

Le Dimanche :

Ado et Adultes : 10h30-12h00
Perfectionnement techniques et préparations
au Duo – Kata – et UV ceinture noire

Le Judo

Le Judo allie l'art du combat de l'éducation du corps et de l'esprit. C'est par définition la voie de la sagesse - la voie de la souplesse. Les cours sont ouverts à tous dès l'âge de 3 ans pour une découverte de la pratique ou pour les plus grand un enseignement tourné aussi vers la compétition.

Le Ju-Jitsu

Moins connu que le judo, le Ju-Jitsu est un art rassemblant les techniques de judo mais également de Karaté ainsi que d'Aikido. Il regroupe toute forme d'attaque pieds poings - saisie - défense contre bâtons - couteaux. Il peut se pratiquer

En self défense

Où

En compétition loisir

"Duo système" et *combat* "fighting".

Horaires Carqueiranne

JU-JITSU

Le lundi :

Enfants à partir de 6 ans :
18h00 -19h00

Adultes :
19h00- 20h30

Le Mardi :

Cours Technique : 18h30 – 20h30
Ceintures bleues, marrons et noires

Possibilité de participer Aux cours au CSL Hyères ou à Carqueiranne

- *Le kimono sera prêté, vous pourrez essayer au moins 2 cours avant de signer la licence de la FFJDA*
- *Dans ce club vous trouverez :*
- *Un encadrement par des professeurs diplômés d'état et de nombreuses ceintures noires.*
- *Une pratique adaptée pour tous et pour tous les âges. Du loisir à la compétition, de la technique au combat.*
- *Certificat médical apte à la pratique du Judo ou du Jujitsu obligatoire pour tout essai.*