ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ D'ÉTAT

GUILLAUME BILLAUD
CEINTURE NOIRE 3ÈME DAN

CARTE PROFESSIONNELLE D'EDUCATEUR SPORTIF

Diplôme d'État d'Éducateur Sportif Judo, Jujitsu et Disciplines Associées.

Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport.

Activités physiques pour tous

Loisirs tous publics - Directeur Accueil Collectif

Spécialisations :

éveil de l'enfant, sport santé, et en activités physiques adaptées.
Certifié en préparation mentale et physique sur de la réathlètisation, instructeur en self défense...

"Favoriser la réussite et l'épanouissement de tous"

• L'ensemble des activités ont lieu sur les tatamis de la salle de sport n°3, à Le May sur Evre.

Intermarché SUPER
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE
LE MAY-SUR-EVRE
PRODUCTEUR COMMERÇANT
les Mousquetaires
leDRIVE Intermarché

Pour s'inscrire :

- ☑ **1 Formulaire d'inscription**
- ☑ **1 Photo d'identité**
- ☑ **1 Certificat médical (en cours de validité: 3 ans)**
- ☑ **ou 1 Attestation sur l'honneur en cas de renouvellement**
- ☑ **1 carte « ENERGIE » par famille**

Dates d'inscriptions :

De 10H à 12H les samedis 16, 23 et 30 Septembre
Date de reprise de la saison: Lundi 11 Septembre

Lieu : Salle des sports n° 3 du May sur Evre

Modes de paiements acceptés : Adhésion

CH - ESP - ANCV - Coupon Sport - Bon Intermarché

Toutes les aides à la licence (Mutuelle - Employeur)
Règlement en trois fois sans frais accepté
1er versement de 50€ minimum.
(débit le 15 du mois sur Oct/Nov/Déc).

Cours d'essais gratuits, aux horaires des cours les mois de juin et septembre.

Renseignements et contact :
energiejudo@hotmail.fr
Plus d'infos et photos sur le site @

https://judotaisolemay.sportsregions.fr/

Ne pas jeter sur la voie publique

ENERGIE JUDO
LE MAY SUR EVRE

Saison 2023/2024

Du sport pour tous !
Et bien plus encore, avec vous !

ENERGIE JUDO LE MAY-SUR-EVRE 49122

JUDO

energie judo may sur evre

Eveil Judo

Parcours Ninja

Judo
Initiation
Perfectionnement

Self-défense

Sport-Santé
Form'Training & Form'Seniors
Gym dynamique – Gym Douce

ACTIVEZ VOTRE SANTÉ ! sport santé PAYS DE LA LOIRE label 1

Tutti PIZZA®
5 rue Honoré Neveu
49122 Le-May-sur-Èvre
Tél : 02 41 58 00 49
Le-May-sur-Evre

Parcours Ninja!

Le Lundi de 17h30 à 18h30

Activité ouverte à tous les judokas à partir de 5 ans, ce temps sera l'occasion de pratiquer des défis, et des parcours sur les différents agrès pour développer son agilité et son esprit sportif.

supplément : 20 €

ÉVEIL JUDO

4 - 5 ans (Né en 2018/2019)

- le Samedi de 10H30 - 11H30

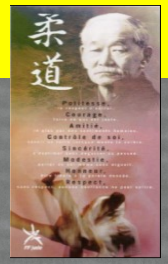
Tarif : 95 €

Permet de découvrir son corps
de canaliser son énergie,
de respecter les règles simples
de s'ouvrir aux autres…

« Apprendre et s'épanouir en s'amusant »
+ Participations à des animations

Chez Riri
Boucherie • Charcuterie • Traiteur

Judo Jujitsu un art martial…



Un sport éducatif et de valeurs morales.
Le Judo développe harmonieusement le corps et l'esprit, pour un minimum d'effort, un maximum d'efficacité et de plaisir.

6 - 7 - 8 ans (Né en 2017/2016/2015)

- Lundi de 18h30 à 19h45
- Mercredi de 17h30 à 18h45

Tarif : 115 €

9 - 10 - 11 ans (Né en 2014/2013/2012)

- Lundi de 18h30 à 19h45
- Mercredi de 16h00 à 17H15

Tarif : 125 €

A partir de 12 ans :

- Lundi de 18h30 à 19h45
- Mercredi de 20h00 à 21h30

Tarif : 125 €

STAGES

Stages Sportifs Judo

Stages ouverts à tous les judokas licenciés FFJDA (à partir de 6 ans) pendant les vacances scolaires.

Stages et Formations Self-défense

Self-défense : simple, réaliste, efficace, adapté à chaque individu.

Cours Minimes Cadets Juniors Seniors

- Certains Vendredis de 20h à 22H
  (Cours communs entre clubs)
- Participation à des stages techniques.

Saison 2023/2024

SPORT - SANTÉ

Form' Training

- Le Lundi de 20H à 21H
- Le Mercredi de 19H à 20H

Tarif : 100 €

Echauffement du corps, entretien cardio-respiratoire, renforcement musculaire, assouplissement, et relaxation par des exercices variés, seul, à deux ou en groupe avec ou sans matériel, en tenue sportive et dans une ambiance conviviale pour toutes les personnes recherchant une pratique sportive de bien-être afin de préserver ou d'améliorer sa propre condition physique.

Form' Seniors

Tarif : 90 €

- Gym dynamique

Le Mardi de 9H30 à 10H30

- Gym Douce

Nouveauté

Le Mardi de 10h45 à 11H45

L'activité s'adresse à un public senior désirant conserver un minimum de forme physique, de mobilité et de souplesse. Le tout dans une ambiance conviviale.

Les exercices proposés favorisent la motricité, la prévention des chutes en réactivant les mécanismes réflexes, tout en stimulant les capacités cérébrales.