

PLANNING DES COURS

L'ENSEMBLE DES LICENCIÉS DE V.O.I. JUDO ONT ACCÈS A TOUS LES COURS ET AUX 3 DOJOS.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Baby-Judo nés en 2007	A		13h45 - 14h30			11h15 - 12h00	10h00 - 12h00 Préparation Physique Générale Footing Renforcement musculaire Sauna
	M	18h35 - 19h45				14h00 - 15h15	
	V	17h15 - 18h15			17h15 - 18h15		
Poussinet nés en 2006	A	17h30 - 18h30	14h30 - 15h30			10h15 - 11h15	
	M					14h00 - 15h15	
	V				17h15 - 18h15		
Mini-Poussin 2005 - 2004	A	17h30 - 18h30	15h30 - 16h45			10h15 - 11h15	
	M					14h00 - 15h15	
	V				17h15 - 18h15		
Poussin 2003 - 2002	A		16h45 - 18h00			9h00 - 10h15	
	M					15h15 - 16h30	
	V				18h15 - 19h15		
Benjamin 2001 - 2000	A	18h30 - 20h00	18h00 - 19h30	20h00 - 21h00		9h00 - 10h15	
	M			Préparation Physique		15h15 - 16h30	
	V				20h00 - 21h30		
Minime 1999 - 1998	A	18h30 - 20h00	18h00 - 19h30			9h00 - 10h15	AUVERS MERIEL VALMONDOIS
	M					15h15 - 16h30	
	V				Jujitsu Self defense, Loisir, Sauna, Katas		
Ado Adulte	A	20h00 - 21h30	20h00 - 21h45				
	M						
	V						



Association à vocation intercommunale
de la Communauté de Commune de la
Vallée de l'Oise et des Impressionnistes

SAISON 2011 - 2012

www.voijudo.com

BABY-JUDO

ENFANTS - ADULTES

LOISIR - COMPETITION

JUJITSU - SELF-DEFENSE

SAUNA - MUSCULATION

**2 ESSAIS
GRATUITS**

**3 lieux
d'entraînement sur le
territoire de la CCVOI !**

Dojo d'Auvers
Gymnase
Municipal
rue des Ponceaux

Dojo de Mériel
Gymnase
G. Breittmayer
place des Chênes

Dojo de
Valmondois
Salle Honoré Daumier

PLANNING DES COURS

L'ENSEMBLE DES LICENCIÉS DE V.O.I. JUDO ONT ACCÈS A TOUS LES COURS ET AUX 3 DOJOS.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Baby-Judo nés en 2007	A		13h45 - 14h30			11h15 - 12h00	10h00 - 12h00 Préparation Physique Générale Footing Renforcement musculaire Sauna
	M	18h35 - 19h45				14h00 - 15h15	
	V	17h15 - 18h15			17h15 - 18h15		
Poussinet nés en 2006	A	17h30 - 18h30	14h30 - 15h30			10h15 - 11h15	
	M					14h00 - 15h15	
	V				17h15 - 18h15		
Mini-Poussin 2005 - 2004	A	17h30 - 18h30	15h30 - 16h45			10h15 - 11h15	
	M					14h00 - 15h15	
	V				17h15 - 18h15		
Poussin 2003 - 2002	A		16h45 - 18h00			9h00 - 10h15	
	M					15h15 - 16h30	
	V				18h15 - 19h15		
Benjamin 2001 - 2000	A	18h30 - 20h00	18h00 - 19h30	20h00 - 21h00		9h00 - 10h15	
	M			Préparation Physique		15h15 - 16h30	
	V				20h00 - 21h30		
Minime 1999 - 1998	A	18h30 - 20h00	18h00 - 19h30			9h00 - 10h15	AUVERS MERIEL VALMONDOIS
	M					15h15 - 16h30	
	V				Jujitsu Self defense, Loisir, Sauna, Katas		
Ado Adulte	A	20h00 - 21h30	20h00 - 21h45				
	M						
	V						



Association à vocation intercommunale
de la Communauté de Commune de la
Vallée de l'Oise et des Impressionnistes

SAISON 2011 - 2012

www.voijudo.com

BABY-JUDO

ENFANTS - ADULTES

LOISIR - COMPETITION

JUJITSU - SELF-DEFENSE

SAUNA - MUSCULATION

**2 ESSAIS
GRATUITS**

**3 lieux
d'entraînement sur le
territoire de la CCVOI !**

Dojo d'Auvers
Gymnase
Municipal
rue des Ponceaux

Dojo de Mériel
Gymnase
G. Breitmayer
place des Chênes

Dojo de
Valmondois
Salle Honoré Daumier

CODE MORAL DU JUDO

- L'AMITIÉ : " C'est le plus pur des sentiments humains "
- LE COURAGE : " C'est faire ce qui est juste "
- LA SINCÉRITÉ : " C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée "
- L'HONNEUR : " C'est être fidèle à la parole donnée "
- LA MODESTIE : " C'est parler de soi-même sans orgueil "
- LE RESPECT : " Sans respect aucune confiance ne peut naître "
- LE CONTRÔLE DE SOI : " C'est savoir se taire lorsque monte la colère "
- LA POLITESSE : " C'est le respect d'autrui "

V.O.I. JUDO C'EST :

- un club de quarante ans d'existence, de réputation nationale,
 - un effectif de 260 adhérents,
 - 4 professeurs dont un directeur technique 6ème dan,
 - une équipe dirigeante de 15 bénévoles,
 - 200 ceintures noires et 5 professeurs y ont été formés,
 - c'est encore 30 week-ends de compétitions
 - et c'est enfin un palmarès sportif éloquent :
-
- Classé 2^e du Val d'Oise
 - 10 Titres de Champion de France individuels et par équipe
 - 40 podiums aux Championnats de France
 - Chaque année des compétiteurs sélectionnés en équipe de France.

COTISATIONS

Individuelle + licence	223 €
Famille + licence	203 €
Poussinets (nés en 2006) + licence	183 €
Baby Judo (nés en 2007) + licence	158 €

Règlement à l'inscription avec possibilité d'un encaissement échelonné (nous consulter)
A fournir : 1 photo d'identité et un certificat médical de non contre indication à la pratique du judo en compétition (impératif)
V.O.I. JUDO est agréé par la Caisse d'Allocation Familiale et est affilié au Coupon Sport et Chèque Vacances.
V.O.I. JUDO sera présent aux Salons des Associations d'Auvers, de Mériel et de Valmondois le samedi 10 septembre 2011.

Président : Nicolas MAJCHRZAK - 06 22 26 37 48
Professeurs : Raymond et Sébastien DORGAL
06 69 02 17 31 - 06 83 40 57 24 - 01 30 36 19 78

REPRISE DES COURS LUNDI 5 SEPTEMBRE

Les cours sont mixtes et non limités. Ils sont assurés par des professeurs diplômés d'État, assistés par des ceintures noires du club.

