



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON  
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99  
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr  
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org



## SAISON 2021/2022

### SPORTS avec LICENCE FEDERALE ou ACADEMIE SPORTIVE

CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & AVANT	35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES 1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES 2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES 3EME ENFANT	15,00 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 31 AOUT 2021 SAUF EXCEPTION  
POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

**PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION**  
**POUR TOUS**  
 1 CERTIFICAT MEDICAL (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription) OBLIGATOIRE  
**POUR LES MOINS DE 18 ANS**  
 UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet  
 et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)  
**REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE** à prioriser sauf impossibilité majeure

<b>WA JUTSU</b>			ACTIVITE 5-13 ANS 1H15 PAR SEMAINE <span style="float: right;">94,00 €</span> ACTIVITE + 13 ANS, VETERANS & CN 1H30 PAR SEMAINE <span style="float: right;">156,00 €</span> LICENCE AEJT ENFANTS JEUNES ADULTES <span style="float: right;">40,00 €</span>
-----------------	--	--	--

#### REPRISE LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021

JOURS	HEURES	GROUPES	LIEUX	RESPONSABLES
LUNDI	20H15-21H45	+ 13 ANS & VETERANS	CDL GRANDE SALLE	MYLENE ET PHILIPPE GODFROY
MERCREDI	18H00-19H15	5-8 ANS	JLB ESPACE POLYVALENT	
	19H15-20H30	8-13 ANS		
VENDREDI	20H30-22H00	+ 13 ANS & CEINTURES NOIRES	CDL GRANDE SALLE	

Le **Wa Jutsu** est une **méthode de Ju Jitsu traditionnel japonais à but non compétitif**. C'est un **sport complet** et un **art martial authentique**. La méthode **comporte** : des **katas traditionnels**, des **techniques de self défense debout armées ou non armées** (baton court "tambo", **poignard en caoutchouc**, **poignard réel "tanto"**, **sabre réel "katana"**), des **modes d'entraînement debout**, des **exercices de concentration**, des **exercices de respiration**. Un **programme éducatif destiné aux enfants** permet d'**apprendre cette méthode à travers une progression non dangeureuse adaptée à leur âge**.

**La méthode du wa jutsu amène un équilibre physique et mental.**

**Pour les vétérans**, le travail sera axé sur le **développement de la souplesse et des techniques kata**. Le travail sur les **respirations** sera renforcé, les **cours seront adaptés à chaque pratiquant**.

- > ceintures marrons & ceintures noires
- > vétérans = + 50 ans & restrictions médicales sans contre indication à la pratique