



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 2023/2024

## SPORTS avec LICENCE FEDERALE ou ACADEMIE SPORTIVE

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 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 OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)  
**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

	ACTIVITE 5 ANS & + 1H15 PAR SEMAINE	90,00 €
	ACTIVITE 5 ANS & + 1H30 OU 2H PAR SEMAINE	155,00 €
	LICENCE AEJT ENFANTS JEUNES ADULTES	40,00 €

### REPRISE LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023

JOURS	HEURES	GROUPES	LIEUX	RESPONSABLES
LUNDI	20H00-22H00	13 ANS & +	JLB ESPACE POLYVALENT	MYLENE ET PHILIPPE GODFROY
MARDI	19H00-20H30			
MERCREDI	18H00-19H15	5-8 ANS		
	19H15-20H30	9-12 ANS		
VENDREDI	20H30-22H00	13 ANS & +	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 dangereuse 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**.