



Ju-Jitsu Club du Grand Large

Club affilié à la Fédération Francophone de Ju-Jitsu, seule reconnue par l'ADEPS, la communauté française et la Fédération Internationale de Ju-Jitsu (JJIF).

Le Ju-Jitsu est un Art Martial qui regroupe des techniques de JUDO, KARATE et AÏKIDO.

Sport complet par excellence, il sera pour vous et pour vos enfants une **école de vie** ou le **respect** et le **développement physique** sont au cœur de nos préoccupations.

Plusieurs cours sont organisés en fonction de l'âge des participants :

- **Pour les plus petits (5-6 ans)**, psychomotricité, jeux d'opposition et découverte du Ju-Jitsu.
Le mercredi de 16h à 17h et le samedi de 9h30 à 10h30
- **Pour les moyens (7-9 ans)**, Ju-Jitsu technique, développement de la coordination et de la souplesse
Le mercredi de 17h à 18h et le samedi de 10h30 à 11h30
- **Pour les grands (10-15 ans)**, Ju-Jitsu technique, apprentissage de la compétition (combats ou technique), participations à divers stages et championnats
Le mercredi de 18h à 19h et le samedi de 11h30 à 12h30
- **Pour les Adultes (16-77 ans)**, Ju-Jitsu self défense, progression technique et passage de grades Ju-Jitsu, entretien physique
Le vendredi de 20h à 21h
- Deux cours supplémentaires sont proposés :
le mercredi de 19h à 20h (Ju-Jitsu technique ou compétition)
Le vendredi de 19h à 20h (spécifique Judo dans le programme du Ju-Jitsu)

Les cours se donnent au centre nautique et sportif ADEPS de Péronnes (ancienne piscine)

Contacts : Philippe Vinckier 0495/57 33 98 (Enseignant, 2^e Dan JU-Jitsu, diplôme ADEPS Ju-Jitsu)

Benoit Bruneau 0486/06 76 61 (Inspecteur police fédérale, 2^e Dan JU-Jitsu, diplôme ADEPS Ju-Jitsu)