

Le Dojo Vitréen regroupe plusieurs sections.

Les passerelles sont possibles entre les cours des différentes salles afin de proposer un vaste choix de créneaux horaires et de lieux.

Les cotisations comprennent: la licence fédérale, l'adhésion à l'association et les cours à l'année.

Baby judo 4 ans : 100€

Judo enfants 5 à 9 ans : 115€

Judo ados loisir ou compétition 10-14 ans : 130€

Judo adultes loisir ou compétition 15 ans et + : 140€

Jujitsu self-défense : 140€

Taïso Gym-loisir: 100€

Certificat médical obligatoire pour les nouveaux membres, et pour les compétiteurs.

Club affilié à la jeunesse et sport : Chèques vacances, coupons sports acceptés. Possibilité de paiement par chèques en 3 fois. Réduction famille à partir de la 2ème inscription.

En septembre : 2 cours d'essai gratuits

Renseignements sur les horaires des permanences d'inscription et documents à fournir sur www.dojovitreem.com

@: dojovitreem@gmail.com

Téléphone: **Cyril Diné 06 70 34 54 04**

Philippe Denéchère (président) 06 99 89 77 50

Le Judo

Devenir plus adroit, plus souple, plus fort, mais aussi apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser, tels sont les enseignements du judo, le sport qui aide à s'épanouir.

Le Taïso

« Préparation du corps en japonais » Le taïso s'exerce dans une ambiance conviviale, accessible à toutes et tous selon son niveau. Il améliore la condition physique, la coordination, l'assouplissement, renforce et développe harmonieusement les qualités musculaires

Le Jujitsu

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

Des éducateurs diplômés et qualifiés

Les éducateurs du Dojo Vitréen et des différentes sections sont titulaires du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif

Cyril Diné, (Directeur Technique) Ceinture noire 4ème Dan

Titulaire du BEES 1er degré

Agrée Education National

En Charge des clubs de Vitré et Chatillon en Vendelais

Coordinateur des sections et suivi compétitions

Nathalie Dubocq ceinture noire 4ème Dan

Titulaire du BEES 1er degré

Arbitre international licence B

Professeur d'EPS

En Charge des clubs de Bais, Marpiré et Val d'Izé

Développement de l'arbitrage et du judo loisir.



Baby judo (dès 4 ans)

Judo enfant (5 – 9ans)

Judo jeune loisir ou compétition (10 - 13 ans)

Adulte loisir ou compétiteur (14 ans et +)

Jujitsu, (Self Défense) (14 ans et +)

Taïso, (Gym entretien) (14 ans et +)

Club affiliées à la FFJDA

Dojo Vitréen (Vitré) - Section Marpiré - Section Bais -
Section Châtillon en Vendelais - Section Val d'Izé

Dojo Vitréen Vitré

Lieu : 5 allée de la Hodeyère 35500 Vitré.

(Près de la caserne des pompiers et la maison de l'enfance)

Horaires:

Baby judo 4 ans : Lundi de 17h à 18h
Samedi de 10h30 à 11h30

Judo enfants 5 ans : Mercredi 13h30 à 14h30
Samedi 11h30 à 12h30

Judo enfants 6 ans: Lundi 18h à 19h
Mercredi 14h30 à 15h30

Judo enfants 7 – 8ans: Lundi 19h à 20h
Mercredi 15h30 à 16h30

Judo enfants 9 à 12 ans: Mercredi 17h à 18h15
et ado Vendredi 17h à 18h15

Judo ado 13 à 15 ans: Mercredi 18h15 à 19h45
Vendredi 18h15 à 19h45

Adultes Loisir : Mercredi 19h45 à 21h15
et Compétition Vendredi 19h45 à 21h15

Jujitsu, Self Défense: Lundi 20h à 21h

Taïso Gym : Mercredi 10h30 à 11h30,
Samedi 9h30 à 10h30

Cours de préparation à la ceinture noire : samedi 12h30 à 13h30 (uniquement sur accord du professeur)

Section Marpiré

Lieu : Salle de Sport de Marpiré
Rue des Prunelles 35 520 Marpiré (Près de la Mairie)

Référent section : Coralie Teveu 06 03 72 43 79

Horaires:

Baby judo 4 ans et 5 ans : Jeudi de 17h15 à 18h15

Judo enfants 6 ans à 8ans : Jeudi 18h15 à 19h15

Taïso Gym adultes Loisirs : Jeudi 19h15 à 20h15

Section Bais

Lieu : Salle de Sport
Rue du Trésor 35 680 (Près de l'école Publique)

[www.dojovitrean.com/section Bais](http://www.dojovitrean.com/section/Bais)

Horaires:

Baby judo 4 et 5 ans : Mercredi de 15h30 à 16h30

Judo enfants 6 ans à 7ans : Mercredi 16h30 à 17h30

Judo enfants 8 à 9 ans : Mercredi 17h30 à 18h30

Judo enfants 10 à 14 ans : Mercredi 18h30 à 19h30

Taïso Gym adultes Loisirs : Mercredi 19h30 à 20h30

Section Chatillon en Vendelais

Lieu : Salle de Sport
Complexe Sportif du Lac 35 210

Référent section : Steven Sandras 06 61 41 11 00

Horaires:

Baby judo 4 et 6 ans : Mardi de 17h à 18h

Judo enfants 7 à 9 ans : Mardi 18h15 à 19h15

Section Val d'Izé

Lieu : Salle de Sport
Rue du Château 35 450 Val d'Izé

[www.dojovitrean.com/section Val d'Izé](http://www.dojovitrean.com/section/Val%20d'Ize)

Horaires:

Baby judo 4 et 5 ans : Mardi de 17h à 18h

Judo enfants 6 ans à 8 ans : Mardi 18h à 19h

Judo enfants 9 ans à 12 ans: Mardi 19h à 20h

Des passerelles sont possibles entre les salles

Les enfants de 4 ans disposent d'une heure /semaine de cours.

Les enfants de 5 ans et + peuvent effectuer une deuxième séances /semaine dans la salle de leur choix.

Les ados compétiteurs et loisirs (10 ans et +) inscrit dans une section peuvent intégrer les cours de Vitré, de Bais ou de Val d'Izé puis Vitré pour les 14 ans et +