

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 : 102€

Judo enfants 5 à 9 ans : 120€

Judo ados loisir ou compétition 10-14 ans : 140€

Judo adultes loisir ou compétition 15 ans et + : 150€

Jujitsu self-défense : 140€

Taïso Gym-loisir: 105€

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.dojovitreten.com

@: dojovitreten@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 sont tous titulaires d'un diplôme et d'une carte professionnel d'enseignement.

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

Titulaire du BEES 1er degré

Agrée Education National

En Charge des clubs de Vitré, Chatillon en Vendelais, Marpiré

Coordinateur des sections et suivi compétitions

Emmanuel Brard ceinture noire 2ème Dan

Titulaire du BPJEPS

Titulaire du BSAPT

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



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

Section A de 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 : Samedi de 10h30 à 11h30

**Judo enfants 5 ans : Mercredi 14h à 15h
Samedi 11h30 à 12h30**

**Judo enfants 6 et 7 ans: Lundi 17h30 à 18h30
Mercredi 15h à 16h**

**Judo enfants 8— 9 ans: Lundi 18h30 à 19h30
Mercredi 16h à 17h**

**Judo enfants 10 à 12 ans: Mercredi 17h15 à 18h 45
Vendredi 17h à 18h15**

**Judo ado 12 à 14 ans: Vendredi 18h15 à 19h45
Mercredi 17h15 à 18h45 ou 19h15 à 20h45**

**Adultes Loisir : Mercredi 19h15 à 20h 45
et Compétition Vendredi 19h45 à 21h15**

Jujitsu, Self Défense: Lundi 19h30 à 21h

**Taïso Gym : Mercredi 10h30 à 11h30,
Samedi 9h15 à 10h15**

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

Section B de 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, 5, et 6 ans : Jeudi de 17h15 à 18h15

Judo enfants 7, 8 et 9 ans : Jeudi 18h15 à 19h15

Taïso Gym adultes Loisirs : Jeudi 19h15 à 20h15

Section C de Bais

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

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

Horaires:

Baby judo 4, 5 et 6 ans : Mercredi de 16h30 à 17h30

Judo enfants 7, 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 D de Chatillon en Vendelais

Lieu : Salle de Sport
Complexe Sportif du Lac 35 210

Référent section :

Horaires:

Baby judo 4, 5 et 6 ans : Mardi de 17h15 à 18h15

Judo enfants 7, 8 et 9 ans : Mardi 18h15 à 19h15

Section E de Val d'Izé

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

[www.dojovitreen.com/section Val d'Izé](http://www.dojovitreen.com/section/Val%20d'Iz%C3%A9)

Horaires:

Baby judo 4, 5 et 6 ans : Jeudi de 17h à 18h

Judo enfants 6, 7 et 8 ans : Jeudi 18h à 19h

Judo enfants 9 ans à 12 ans: jeudi 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 +