

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.

Educateurs diplômé et qualifié

L' éducateur du Dojo Vitréen est 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, Bais, Val d Izé

Coordinateur des sections et suivi compétitions

20 ans d'enseignement au Dojo Vitréen

Depuis 10 ans membre de la commission sportive d'Ille et Vilaine

Intervenant dans les écoles du Pays de Vitré cycle judo jeux d'opposition



Saison 2021-2022

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) (12 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 13 ans: Mercredi 17h30 à 19h

Vendredi 17h30 à 19h

Adultes Loisir : Mercredi 19h15 à 20h 45

et Compétition Vendredi 19h15 à 21h

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)

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, 5ans : Jeudi de 17h15 à 18h15

Judo enfants 6,7, 8 ans : Jeudi 18h15 à 19h15

Judo enfants 9 à 12 ans : Jeudi 19h15 à 20h15

Taïso Cardio-renfo : Jeudi 20h15 à 21h15

Section D de Chatillon en Vendelais

Lieu : Salle de Sport Complexe sportif de L'Etang

Horaires:

Baby judo 4, 5 et 6 ans : Samedi de 15h30 à 16h30

Judo enfants 7, 8 et 9 ans : Samedi 14h30 à 15h30

Section E de Val d'Izé

Lieu : Salle de Sport

Rue du Château 35 450 Val d'Izé

Horaires:

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

Judo enfants 6, 7 et 8 ans : Mardi 18h15 à 19h15

Judo enfants 9 ans à 12 ans: Mardi 19h15 à 20h15

Taïso Cardio-Renfo: Mardi 20h15 à 21h15

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 +