

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.

Eveil judo 4 ans (1ère licence) : 105€

Judo enfants 5 à 9 ans : 130€

Judo ados loisir ou compétition 10-14 ans : 150€

Judo adultes loisir ou compétition 15 ans et + : 160€

Jujitsu self-défense : 150€

Taïso Gym-loisir : 110€

**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](http://www.dojovitreten.com)

@ : [dojovitreten@gmail.com](mailto: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 diplômés et qualifiés

Les éducateurs du Dojo Vitréen sont soit titulaires d'un diplôme, soit en formation pour devenir éducateur sportif.

**Cyril Diné, (Directeur Technique) Ceinture noire 5ème Dan**

Titulaire du BEES 1er degré, Agréé Education National

Coordinateur des sections et suivi compétitions

**Mathieu Bourrat Ceinture noire 2ème Dan**

Intervient sur la section de Bais et Vitré

**Théodore Gandon Ceinture noire 2ème Dan**

Intervient sur la section de Vitré

**Laura Germonville Ceinture noire 1er Dan**

Intervient sur la section de Val d'Izé, Chatillon en V et Vitré



**Saison 2022- 2023**

**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:

Eveil judo 4 ans : Samedi de 10h30 à 11h30

Eveil judo 2 (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 et 9 ans : Lundi 18h30 à 19h30  
Mercredi 16h à 17h

Judo enfants 10 à 12 ans : Mercredi 17h30 à 19h  
Vendredi 17h30 à 19h

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

Cours Judo-Séniors-Vétérans, JJB/Ne Waza :  
Mardi 19h30 à 21h

Jujitsu/Self Défense : Lundi 19h30 à 21h

Taïso Gym : Mardi 18h30 à 19h30  
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:

Eveil 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:

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

Judo enfants 6, 7 et 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:

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

Mercredi 15h30 à 16h30

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

Mercredi 14h30 à 15h30

## Section E de Val d'Izé

Lieu : Salle de Sport

Rue du Château 35 450 Val d'Izé

### Horaires:

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

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

Judo enfants 9 ans à 12 ans : Mardi et Jeudi de 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 +.