

La rentrée Sportive avec le JCRAI.

Après un été studieux pour certains d'entre nous, l'heure de la rentrée a sonné. De nombreux projets sont annoncés pour cette nouvelle saison. Des projets qui concernent les licenciés mais aussi leurs familles. Alors venez vite les découvrir à partir de 6 ans.

Le JCRAI, **c'est la pratique du TAÏSO** dans une ambiance conviviale où chacun adapte le rythme des exercices à ses capacités physiques. Accessibles dès l'âge de 12 ans, de multiples exercices vous seront proposés pour entretenir et développer votre corps et votre esprit mais aussi pour trouver ou retrouver un équilibre psychologique et atténuer les tensions du quotidien.

Le JCRAI, **c'est aussi le Jujitsu** où à partir de 12 ans vous pourrez apprendre à vous défendre. Plusieurs formes de Jujitsu peuvent vous être proposées, Jujitsu combat, jujitsu brésilien, Jujitsu self défense... il y a en a pour tous les goûts et tous les niveaux.

Enfin le JCRAI, **c'est aussi le Judo adulte et enfant** à partir de 6 ans. L'objectif du club pour les enfants c'est de leur faire découvrir et aimer le judo en s'adaptant à leur motivation, leur morphologie. Nous nous efforçons à ce que cela reste un sport et un loisir à part entière. A travers le code moral, votre enfant apprendra le respect d'autrui, à avoir confiance en lui, la modestie... Le Judo est plus qu'un sport c'est comme le disent certains une école de vie. Le Judo apportera à votre enfant, la connaissance de son corps dans l'espace, un équilibre physique et psychologique.

L'enseignement est assuré par des bénévoles, que nous remercions, ceintures noires du 1er au 6eme Dan dont deux arbitres départementaux et un diplômé d'état. Ils participent également activement à la vie du comité départemental en assurant des stages notamment techniques.

Venez nombreux et nombreuses découvrir Le JCRAI au GYMNASSE Raymond BUISSON à partir du 11 Septembre 2018 aux jours et heures des cours. Il ne manque plus que vous et/ou vos enfants !!!

En pratique au Gymnase :

Taïso le mardi 18h30-19h30, Ju-jitsu à partir de 12 ans Mardi 19h30-21h00

Judo 6-14 ans Mardi et/ou Vendredi 18h30-19h30, Judo à partir de 14 ans Vendredi 19h30-21h00

Les tarifs annuels :

- Cours Taïso & Enfant : 78€ (adhésion club, cours, licence FFJDA et assurance)

- Cours adultes (Judo ou Jujitsu) : 83€ (adhésion club, cours, licence FFJDA et assurance) + 10€ par an pour un cours supplémentaire

Tarif spécial famille 5€ et 10€ de réduction pour 2 et 3 adhésions.

Tarif spécial pour un cours de Taïso et un cours enfant.

Renseignements au 06 75 52 72 21 ou judoclubrai@gmail.com, <http://j-crai.weebly.com/>