

Pour les enfants de 4 à 6 ans Eveil Corporel
 Pour les enfants de 6 à 9/10 ans Judo initiation ludique
 Pour les enfants de 10 à 13/14 ans Judo Technique et compétition aménagée
 Pour les ados et adultes Judo / Jujutsu préparation Compétition / Grades
 Pour les femmes actives Gymnastique entretien
 Pour les adultes activités énergétique interne Yoga / Tai chi
 Egalement 3^{ème} âge Yoga / Tai chi

Toute la famille peut pratiquer au CAJE une activité à sa mesure.

Adhésions annuelle au Club

Licence omnisports FSGT (une seule licence pour toutes les activités)

Enfants	de 4 à 14 ans	19 €
Jeune	de 15 à 18 ans	27 €
Adultes	+ de 18 ans	32 €

Cotisations

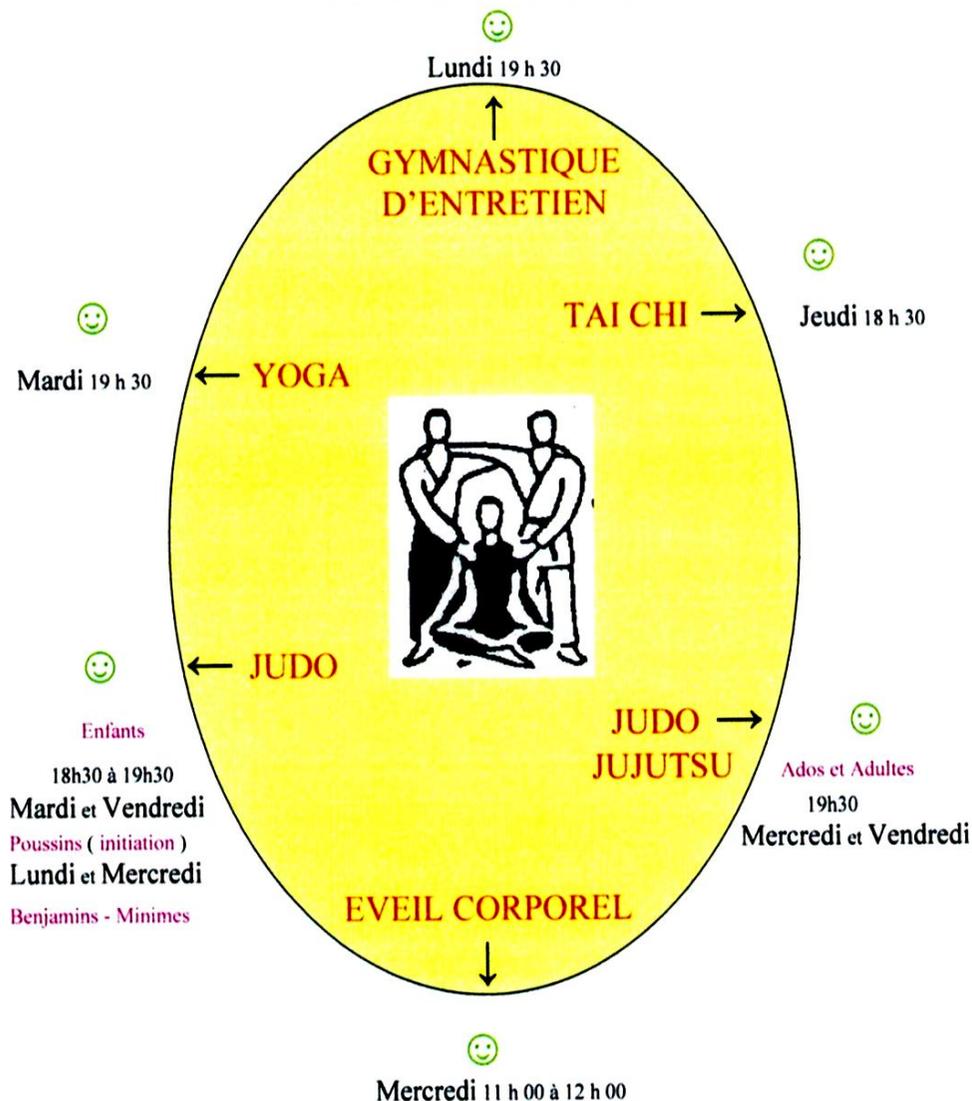
Tarif unique pour toutes les activités variable en fonction de l'âge et du nombre de séances (tarif dégressif)

Forfait trimestriel				
Enfant / Etudiant	1 séance	39 €	2 séances	59 €
Adultes	1 séance	50 €	2 séances	73 €

Règlements Chèque à l'ordre du CAJE

En 1 fois	Licence + 3 Trimestres
En 3 fois	1 ^{er} Trimestre Licence + Trimestre en Septembre 2 ^{ème} Trimestre en Janvier 3 ^{ème} Trimestre en Avril

Cercle Argenteuillais de Judo Educatif



Vous obtiendrez toutes les informations supplémentaires à la **SALLE** qui se situe au 38 rue Gaston Daguenet 95100 Argenteuil Orgemont les Larris ou en téléphonant au 01 34 10 98 91. Vous pouvez aussi nous contacter par mail à l'adresse suivante : gilbert.lebeaux@neuf.fr. N'hésitez pas à venir nous rencontrer.

JUDO

Le Judo traditionnel est défini par JIGORO KANO son fondateur comme un moyen d'éducation dont le principe de base est « le meilleur emploi de l'énergie ».

Le Judo « Voie de la souplesse » est un art de combat accessible à tous.

Pour les enfants, l'éducation se fait selon une pédagogie adaptée à chaque catégorie d'âge.

Chacun pourra choisir la voie technique et ou compétitive.

JUJUTSU (Self défense)

Cet art martial Japonais est issu des techniques ancestrales des « Samouraï ».

Cette self défense s'adresse aux adolescents et adultes, hommes et femmes.

Son principe est de réagir aux agressions avec souplesse, intelligence et technique.

TAÏ CHI (Ecole Chen Pan Ling)

Ancien art martial Chinois, aujourd'hui, celui-ci est utilisé pour se détendre et réduire les tensions du corps et de l'esprit (stress).

Nous vous proposons une initiation au Taï Chi, par des mouvements simples et déliés, enchaînés sans interruption.

Par ces mouvements vous retrouverez souplesse, assurance et stabilité (équilibre).

Cette gestuelle, associée à une respiration contrôlée, vous permettra une nouvelle prise de conscience de votre corps.

Le **Cercle Argenteuillais** est un Club Omnisports, affilié à la **FSGT**.

La **Fédération Sportive et Gymnique du Travail** inscrit son activité dans le sens du développement, des droits de tous les êtres humains à l'éducation, à la santé, au sport, à la culture et aux loisirs.

Elle s'appuie sur la dynamique du bénévolat soutenue par des professionnels dans une vie associative où chacun doit pouvoir s'autodéterminer en relation avec les autres dans un cadre émancipateur.

L'EVEIL CORPOREL (de 4 à 6 ans)

Le rôle bénéfique de la pratique physique pour les jeunes enfants est aujourd'hui communément reconnu.

Cependant toute forme d'activité physique n'est pas bonne à proposer.

C'est autour de l'intérêt de l'enfant que l'éveil corporel est délibérément construit.

L'éveil corporel a comme finalité de :

Faciliter les futurs apprentissages moteurs

Préparer de futures relations sociales de qualité

Contribuer à son développement physique et intellectuel.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Pratique physique qui se compose d'exercices d'intensité variable utilisant souvent le support de la musique et de matériel léger.

Sa technique plus abordable que dans une pratique sportive permet de répondre à la demande la plus fréquente.

Elle a pour objectifs :

Améliorer les qualités musculaires (tonicité, souplesse) et la coordination.

Corriger l'attitude corporelle.

Apprendre à se détendre.

YOGA

Le Yoga permet de réduire le stress par la pratique d'exercices non violents aboutissant à une détente physique et psychique.

Il est axé sur un travail corporel en harmonie avec la respiration.

On peut aussi acquérir un état de bien être, d'équilibre et de dynamisme.

Il apporte un apaisement de l'agitation de la pensée.

Le Yoga est un art de vivre.