

SITUATION GEOGRAPHIQUE

Notre dojo se situe dans le sous-sol du bâtiment communal de Compesières, dans la commune de Bardonnex, soit à côté de l'auberge communale de Compesières (voir image ci-dessous).



Salle communale de Compesières



Tatamis de 150m²

COORDONNÉES/CONTACT

Nom	JU-JITSU JUDO CLUB COMPESIERES
Lieu	Salle communale de Compesières Route de Cugny 75 - 1257 Compesières
Adresse postale	Case postale 1144 - 1211 Genève 26
Tél./fax/répondeur	022 / 771.00.30
E-mail	jjcc@bluemail.ch



JU-JITSU JUDO CLUB COMPESIERES

Club fondé en 1969

Notre club vous propose :

- du judo pour les enfants, dès 6 ans
 - du ju-jitsu, dès 10 ans
- du self-défense pour les séniors (de plus de 50 ans)
- des stages de self-défense spécialement destinés aux femmes



Tatamis de 150m²

Ambiance amicale

Parking assuré

200 membres



1 mois d'essai gratuit

JUDO

Le judo, discipline olympique de référence, s'adresse aux enfants à partir de 6 ans jusqu'à environ 15 ans.

Notre section est actuellement composée de plus de 70 membres.

Les horaires des cours sont les suivants :

<u>Catégorie</u>	<u>Lundi et Mercredi</u>
6 – 8 ans	17h00-18h00
9 – 15 ans	18h00-19h00



JU-JITSU

Le ju-jitsu est un art martial japonais qui utilise à la fois des projections, des luxations, des atémis, des strangulations et certaines formes d'immobilisations. Il s'adresse tant aux femmes qu'aux hommes dès l'âge de 10 ans. Notre section est composée de plus de 130 membres. Les horaires se présentent comme suit :



Lundi	19h00 à 20h00	Cours 10-15 ans
	20h00 à 21h30	Cours commun
Mardi	09h45 à 10h45	Cours commun
	17h45 à 18h45	Cours 10-15 ans
	18h45 à 19h45	Cours commun intensif
	20h00 à 21h30	Cours commun soft
Mercredi	19h00 à 20h00	Etude des katas
	20h00 à 21h30	Cours commun
Jeudi	18h30 à 19h45	Démo-team

COTISATIONS

Les cotisations s'élèvent à CHF 30.00 par mois (10 fois dans l'année) pour les enfants (de moins de 16 ans) et CHF 40.00 pour les adultes. Il est possible de payer en une seule fois l'année entière soit CHF 270.00 pour les enfants et CHF 360.00 pour les adultes (gain d'un mois).

SELF-DEFENSE SENIORS

Nous proposons des cours de self-défense pour les séniors (de plus de 50 ans).

Ce cours offre un apprentissage de techniques simples et praticables de self-défense, l'utilisation d'objets du quotidien comme moyen de défense, une instruction sur le comportement à adopter dans des situations particulières. Il se déroule le :

Mercredi matin de 10h00 à 11h15

Les participants doivent s'habiller de façon à être à l'aise dans leurs mouvements. La cotisation s'élève à CHF 30.00 par mois (10 fois dans l'année).

STAGE SELF-DEFENSE FEMMES

Sur demande, nous proposons des stages spécialement destinés aux femmes (dès 15 ans). Ce stage a pour but d'apprendre des techniques simples et efficaces. Il est donné dans une ambiance sérieuse et conviviale. Aucune condition physique particulière n'est requise.

Prix et horaires sur demande.

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Association

Notre club est membre de la Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu (www.fsj.ch) et de l'Association Genevoise de Judo et Ju-Jitsu (www.acgjj.ch).

Enseignement

L'enseignement est dirigé par Pierre-Alain Portmann (6ème Dan, Professeur Diplômé, Il est assisté par plus de 8 moniteurs (4ème, 3ème, 2ème et 1er Dan).

Condition d'adhésion

Aucune n'est requise. Nous vous offrons la possibilité de vous initier gratuitement pendant un mois.