

AJCB Bayonnais

Association du judo club du bayonnais

Prêts pour une nouvelle saison ?!

Bonjour à toutes et à tous,

Voici une nouvelle saison sportive qui commence pour l'Association du Judo Club du Bayonnais.

Mais qu'est-ce que l'AJCB ? Cette association, qui affiche maintenant 14 années d'existence, organise les cours de judo, d'aïkido, de self défense et de renforcement musculaire, tous dispensés au sein du Dojo Intercommunal situé à Bayon, à côté du collège. D'ailleurs, quelques nouveautés font leur apparition dans les activités sportives :

- un cours de Taïso (gymnastique japonaise visant à l'entretien et au développement harmonieux des aptitudes physiques) ouvre le mercredi soir en remplacement du cours de Bodysculpt du mardi.
- un nouveau cours de self-défense se déroulera le mardi, réservé aux adolescents de 13 à 17 ans.

Mais l'AJCB ne se résume pas d'un point de vue sportif car depuis sa création, l'esprit convivial est une volonté de l'équipe dirigeante. Cet esprit est visible au sein des différentes manifestations organisées, telles que le bal des Kimonos, qui se tiendra le 12 avril 2014, une rencontre avec l'équipe internationale féminine Cubaine, les différents stages tout au long de l'année sportive ou le gala de fin d'année clôturant la saison...

Tous ces événements sont rendus possibles grâce à l'action de nombreux bénévoles, qui sont toujours prêts à donner de leur temps pour faire vivre l'association dans le Bayonnais et au-delà. D'ailleurs, F. CASTAGNOZZI a accepté de poursuivre le travail d'A. DEIBER-LIGUTTI au poste de trésorier.

Et si vous souhaitez rejoindre l'équipe, n'hésitez pas, vous pouvez tous apporter votre pierre à l'édifice afin de permettre aux adhérents de pratiquer dans les meilleures conditions et de leur faire vivre une saison pleine de surprises et de passion autour des tatamis.

Cordialement et sportivement

L'équipe dirigeante de l'AJCB

Septembre 2013

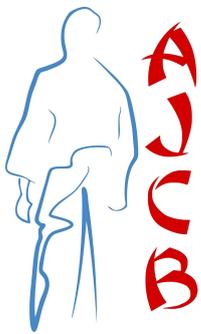
N°55

Le TAMAMI

JUDO - AIKIDO - SELF DEFENSE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AJCB

2, route de Velle
54290 HAUSSEVILLE
<http://www.ajcbayon.org>
ajcbayon@yahoo.fr



**Les horaires des cours et activités de l'AJCB pour la saison
2013-2014**

Aïkido

Lundi 20h-21h30

Jeudi 20h-21h30

Baby-judo (enfant nés en 2008/2009)

Mercredi 17h-18h00

Judo

Mini-poussins et Poussins 1(enfants nés en 2005/2007)

Mardi 17h-18h : entraînement technique

Mercredi 18h-19h : entraînement compétition

Vendredi 17h30-18h30 : entraînement technique

Poussins 2, Benjamins et Minimes 1 (enfants nés en 2001/2004)

Mardi 18h-19h : entraînement technique

Mercredi 19h-20h : entraînement compétition

Vendredi 18h30-19h30 : entraînement technique

Adultes et à partir de minimes 2 (nés en 2000 et avant)

Vendredi 19h30-21h : acquisition des techniques

Samedi 17h30-19h00 : préparation compétitions

Self défense-fighting

Ado (nés en 1996/2000) : Mardi 19h00-20h00

Adultes : Mardi 20h-21h30

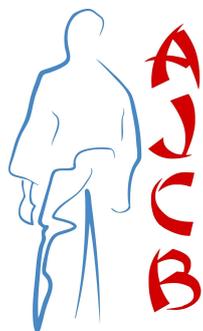
Renforcement musculaire en salle

Vendredi 18h30-19h30 et 19h30-20h30

Taïso (cours collectif)

Mercredi : 20h15-21h30

Samedi : 10h00-11h15



Les tarifs des cours et activités de l'AJCB pour la saison 2013-2014

Adhésion à l'association : 3€

Licence : Licence judo : 34 € / Licence aikido : Adulte : 35€
Ado : 22€

Activités	Cotisation trimestrielle
Baby judo	40 €
Judo (jusqu'à deux cours par semaine)	50 €
Self défense + 1 cours de judo	
Aïkido (jusqu'à deux cours par semaine)	
Taïso (jusqu'à deux cours par semaine)	
1 cours Aïkido + 1 cours de Taïso (obligation de prendre deux licences)	
1 cours Aïkido + 1 cours de Judo (obligation de prendre deux licences)	
1 cours Renforcement musculaire + 1 cours Taïso	55 €
1 cours Renforcement musculaire + 1 cours judo	
1 cours Renforcement musculaire + 1 cours Self défense	
1 cours Renforcement musculaire + 1 cours Aïkido (obligation de prendre deux licences)	
Par activité supplémentaire	+10€

Des tarifs dégressifs seront appliqués pour les membres d'un même foyer (frère/sœur/parents)

Location de kimono

Taille inf. à 150 : 5€ à l'année (ainsi qu'une caution de 10€)
Taille sup. à 150 : 10€ à l'année (ainsi qu'une caution de 20€)

Les catégories d'âges au judo pour la saison 2013-2014 :

<u>Baby judo</u>	Nés en 2008/2009
<u>Mini-Poussins</u>	Nés en 2006/2007
<u>Poussins</u>	Nés en 2004/2005
<u>Benjamins</u>	Nés en 2002/2003
<u>Minimes</u>	Nés en 2000/2001
<u>Cadets</u>	Nés en 1997/1998/1999
<u>Juniors</u>	Nés en 1994/1995/1996
<u>Seniors</u>	Nés en 1993 et avant



Allez, venez vite rejoindre le club
Allez, venez vite rejoindre le club
et poursuivre l'aventure avec nous
et poursuivre l'aventure avec nous

Quelques dates à retenir :

Samedi 19 octobre : stage judo pour les mini-poussins et les poussins (nés entre 2004 et 2007)

Samedi 21 décembre l'après-midi : animation de Noël

Du jeudi 2 au samedi 4 janvier : stage sportif Benj/Min/ Cadets

Samedi 12 avril : Bal des Kimonos

Contact et Renseignements

Pour tout renseignement sur les activités judo, vous pouvez aller consulter le site internet à l'adresse suivante : <http://ajcbayon.free.fr>. Et pour l'activité aikido, le site internet est à l'adresse suivante : <http://ajcb.aikido.free.fr>

Vous pouvez également nous contacter grâce à l'adresse mail suivante : ajcbayon@yahoo.fr

Vous pouvez aussi venir directement au Dojo Intercommunal ou prendre contact avec le président de l'association au 06.12.03.85.90.