

**ART MARTIAL - JUDO**

Secteur Charny

**Pour information**

Club de judo Okano de Charny Inc.

Pierre Brochu, 418 835-3644

[pierrebro@videotron.ca](mailto:pierrebro@videotron.ca), [judo-okano.com](http://judo-okano.com)

Judo technique et compétitif - enchaînements et contre-prises : projections, étranglements, clés de bras, immobilisations. Compétitions, entraînement pour compétitions provinciales et nationales, katas, et ancien judo (jiu-jitsu), dont clés de poignets, de cou, de chevilles.

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE / SESSION	COÛT / SESSION
3 à 5 ans Jeux éducatifs et judo technique Cours d'enfant et parent-enfant	Chalet du parc de la Rivière	Dim. 10 h 15 à 11 h 15	(A) 2015-09-20 (H) 2016-01-17	12 sem.	85 \$ 1 cours / sem. enfant 75 \$ 2 cours / sem. parent
6 à 11 ans Judo technique et compétition Cours d'enfant et parent-enfant	Chalet du parc de la Rivière	Dim. 11 h 15 à 12 h 30	(A) 2015-09-20 (H) 2016-01-17	12 sem.	85 \$ 1 cours / sem. enfant 75 \$ 2 cours / sem. parent
6 à 11 ans Judo technique et compétition	Chalet du parc de la Rivière	Mer. 18 h 15 à 19 h 30 et / ou Ven. 18 h 45 à 20 h	(A) 2015-09-16 (H) 2016-01-13	12 sem.	85 \$ 1 cours / sem. 150 \$ 2 cours / sem.
Parents (inscrits aux cours du dim.)	Chalet du parc de la Rivière	Lun. 19 h 30 h à 21 h et / ou Mer. 19 h 30 h à 21 h	(A) 2015-09-14 (H) 2016-01-11	12 sem.	1 cours / sem. (gratuit avec inscription parent-enfant)
Adolescents et adultes Judo technique et compétition	Chalet du parc de la Rivière	Lun. 19 h 30 h à 21 h et / ou Mer. 19 h 30 h à 21 h et / ou Ven. 20 h à 21 h 30	(A) 2015-09-14 (H) 2016-01-11	12 sem.	85 \$ 1 cours / sem. 150 \$ 2 cours / sem. 170 \$ 3 cours / sem.
Adolescents et adultes Ancien judo (jiu-jitsu) et autodéfense (pour ceintures blanches à noires) Cours de Katas (bleu et plus)	Chalet du parc de la Rivière	Lun. 18 h 15 à 19 h 30 ou Jeu. 18 h 15 à 19 h 30 Jeu. 19 h 30 à 21 h 30	(A) 2015-09-14 (H) 2016-01-11	12 sem.	1 cours / sem. (gratuit pour judokas inscrits à au moins 1 cours / sem. de judo le lundi, mercredi ou vendredi.
Adolescents et adultes Gokyo, Katas et compétitions Ceintures marron et noires	Chalet du parc de la Rivière	Dim. 13 h à 17 h	(A) 2015-09-20 (H) 2016-01-17	12 sem.	1 cours / sem. (gratuit pour judokas inscrits à au moins 1 cours / sem.)

**Inscription** : en tout temps, pour les cours de septembre à juin en contactant Pierre Brochu ( 418 835-3644 et [pierrebro@videotron.ca](mailto:pierrebro@videotron.ca) ).