

**ART MARTIAL - AUTODEFENSE**

Secteur Charny

**Pour information**Club de Judo Okano de Charny, Pierre Brochu : 418 554-6981  
clubdejudoookano@hotmail.com, judo-okano.com

Autodéfense PIJAK (en Judo, Ju-Jitsu, Aïkido et karaté) : torsions des points vitaux, coups frappés avec mains, pieds, coude, genou, projections, étranglements, clés (poignets, bras, cou). Défenses contre coups frappés, désarmement lors d'attaque au bâton, au couteau et au revolver. Simulations d'agressions. Analyse des faiblesses de l'agresseur.

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
14 à 65 ans	Chalet du parc de la Rivière	Lun. 18 h 15 à 19 h 30	2018-03-19	12 sem.	115 \$

**Inscription** : En tout temps, par téléphone : 418 835-3644; 418 554-6981 Par courriel : clubdejudoookano@hotmail.com

**ART MARTIAL - JUDO**

Secteur Charny

**Pour information**Club de judo Okano de Charny, Pierre Brochu : 418 554-6981  
clubdejudoookano@hotmail.com, judo-okano.com

Judo technique et compétitif. Enchaînements et contre-prises : projections, étranglements, clés de bras, immobilisations. Compétitions : katas, ancien judo (ju-jitsu), dont clés de poignets, de cou et de chevilles.

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE	COÛT
3 à 6 ans Jeux éducatifs et judo technique Cours enfant et parent-enfant	Chalet du Parc de la Rivière	Dim. 10 h 15 à 11 h 15	2018-03-25	12 sem.	90 \$ 1 cours / sem. enfant 80 \$ 1 cours / sem. parent
7 à 11 ans Judo technique et compétition Cours enfant et parent-enfant	Chalet du Parc de la Rivière	Dim. 11 h 15 à 12 h 30	2018-03-25	12 sem.	95 \$ 1 cours / sem. enfant 85 \$ 1 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	2018-03-21	12 sem.	95 \$ 1 cours / sem. 165 \$ 2 cours / sem.
Pour parents inscrits au cours parent-enfant du dimanche	Chalet du Parc de la Rivière	Lun. 19 h 30 h à 21 h et / ou Mer. 19 h 30 h à 21 h	2018-03-19	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	2018-03-19	12 sem.	100 \$ 1 cours / sem. 165 \$ 2 cours / sem. 195 \$ 3 cours / sem.
Adolescents et adultes Jui-jitsu et autodéfense PIJAK Katas (ceintures bleues à noires)	Chalet du Parc de la Rivière	Lun. 18 h 15 à 19 h 30 et / ou Jeu. 18 h 30 à 19 h 45 et / ou Jeu. 19 h 45 à 22 h	2018-03-19	12 sem.	115 \$ 1 cours / sem. 160 \$ 2 cours / sem.
Adolescents et adultes Gokyo, Katas et compétitions Ceintures marron et noires	Chalet du Parc de la Rivière)	Dim. 13 h à 17 h	2018-03-25	12 sem.	1 cours / sem. (gratuit pour judokas inscrits à 2 cours / sem.)

**Inscription** : En tout temps. Par téléphone : Pierre Brochu, 418 835-3644; 418 554-6981. Par courriel : clubdejudoookano@hotmail.com