

**ART MARTIAL - AUTODÉFENSE**

Secteur Charny

**Pour information**

Club de Judo Okano de Charny inc.

Pierre Brochu : 418 835-3644, [clubdejudookano@hotmail.com](mailto:clubdejudookano@hotmail.com)

PIJAK (programme intensif en Judo, Aikido et karaté) : torsions des points vitaux, coups frappés, projections, étranglements, clés (poignets, bras, cou). Désarmement de bâton, couteau et revolver. Simulations d'agressions. Analyse des faiblesses.

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE / SESS.	COÛT / SESS.
12 à 70 ans	Parc de la Rivière (chalet)	Lun. 18 h 15 à 19 h 30	(A) 2018-09-17 (H) 2019-01-14	12 sem.	120 \$ 1 cours/sem.

**Inscription :** En tout temps pour les cours de septembre à juin en communiquant avec Pierre Brochu.

Pas de cours : 8 octobre (Action de grâce), 22 avril (Pâques), lundi de la relâche universitaire (date à préciser). Ces cours seront reportés.

**ART MARTIAL - JUDO**

Secteur Charny

**Pour information**Club de judo Okano de Charny Inc. : [www.judo-okano.com](http://www.judo-okano.com)Pierre Brochu, 418 835-3644, [clubdejudookano@hotmail.com](mailto:clubdejudookano@hotmail.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 (ju-jitsu).

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DÉBUT	DURÉE / SESS.	COÛT / SESS.
3 à 5 ans Jeux éducatifs, judo technique, interactions parent-enfant Cours enfant et parent-enfant	Parc de la Rivière (chalet)	Dim. 10 h 15 à 11 h 15	(A) 2018-09-16 (H) 2019-01-13	12 sem.	95 \$ enfant / 12 cours Participation gratuite ou payante (85\$) du parent : contactez le professeur.
6 à 11 ans Judo technique et compétition interactions parent-enfant Cours enfant et parent-enfant	Parc de la Rivière (chalet)	Dim. 11 h 15 à 12 h 30	(A) 2018-09-16 (H) 2019-01-13	12 sem.	95 \$ enfant / 12 cours Participation gratuite ou payante (85\$) du parent : contactez le professeur.
6 à 11 ans Judo technique et compétition	Parc de la Rivière (chalet)	Mer. 18 h 15 à 19 h 30 et/ou Ven. 18 h 45 à 20 h	(A) 2018-09-19 (H) 2019-01-16	12 sem.	95 \$ 1 cours / sem. 165 \$ 2 cours / sem.
Parents (Inscrits au cours du dim.)	Parc de la Rivière (chalet)	Lun. 19 h 30 h à 21 h ou Mer. 19 h 30 h à 21 h	(A) 2018-09-17 (H) 2019-01-14	12 sem.	Cours gratuit avec participation payante aux cours parent-enfant.
Adolescents et adultes Judo technique et compétition	Parc de la Rivière (chalet)	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) 2018-09-17 (H) 2019-01-14	12 sem.	100 \$ 1 cours / sem. 165 \$ 2 cours / sem. 195 \$ 3 cours / sem.
Adolescents et adultes Ancien judo (ju-jitsu) et autodéfense (blanche à noire) Cours de katas (bleue et plus)	Parc de la Rivière (chalet)	Lun. 18 h 15 à 19 h 30 ou Jeu. 18 h 15 à 19 h 30 ou Jeu. 19 h 30 à 21 h 30	(A) 2018-09-17 (H) 2019-01-14	12 sem.	Gratuit 1 cours / sem. pour ceux inscrits à au moins 1 cours / sem. le lundi, mercredi ou vendredi
Adolescents et adultes Gokyo, katas et compétitions Ceintures marron et noire	Parc de la Rivière (chalet)	Dim. 13 h à 17 h	(A) 2018-09-16 (H) 2019-01-13	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 communiquant avec Pierre Brochu.

Pas de cours : 7-8 octobre (Action de grâce), 21-22 avril (Pâques), dimanche, lundi de la relâche universitaire (à préciser). Cours reportés.