



COURS TECHNIQUE JU•JITSU

DOJO LANCY-PALETTES

Enfants & Ados
Ju-jutsuka de 8 à 14 ans

柔術

SAMEDI
20
AVR
2024



INSCRIPTIONS
VIA LE SITE FSJ.CH
ou par
mail: ju-jitsu@acgjjj.ch



Cours technique de ju-jutsu ACGJJJ Enfants - Adolescents

Date :	Samedi 20 avril 2024
Lieu :	Dojo Lancy-Palettes Chemin des Pontets 19 – 1212 Lancy
Horaire :	09h00 – 15h00 (prévoir un pique-nique pour le repas de midi)
Programme :	Entraînements variés pour tous niveaux sous la direction de plusieurs instructeurs. 3 ateliers de travail en tournus par groupe. Voir les détails sur le programme annexé.
Enseignants :	Isabelle Messerli, 3 ^{ème} dan ju-jutsu, 2 ^{ème} dan judo, professeure de ju-jutsu avec brevet fédéral Milan Savic, 3 ^{ème} dan ju-jutsu, professeur de ju-jutsu avec brevet fédéral Roxana Mostafavi, 1 ^{er} dan ju-jutsu
Conditions d'admission :	Ju-jutsuka de 8 à 14 ans Cours ouvert à tous les budokas de la FSJ Reconnaissance du cours pour les membres FSJ
Coût :	Membres de clubs affiliés à l'ACGJJJ : Gratuit Autres membres FSJ : CHF 30.-
Inscriptions :	Membres FSJ : directement via le site www.fsj.ch , rubrique agenda, avec le login personnel (voir FAQs) ou auprès de Milan Savic : ju-jitsu@acgjij.ch Jusqu'au 19 avril 2024 au plus tard
Assurance :	Est à la charge de chaque participant
Renseignements :	Milan Savic : ju-jitsu@acgjij.ch



APPROVED

ACGJJJ – ENFANTS/ADOLESCENTS 2024
Programme du samedi 20 avril 2024
Ouverture des portes à partir de 08h15



Horaire	Zone 1	Zone 2	Zone 3
08h15 - 08h45	Accueil et formalités administratives		
08h45	Ouverture du cours et salut		
09h00	Échauffement ludique en commun		
09h30 - 10h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Instructeur(trice)	Isabelle Messerli	Milan Savic	Roxana Mostafavi
10h30 - 11h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Instructeur(trice)	Roxana Mostafavi	Isabelle Messerli	Milan Savic
11h30 - 12h00	Développement des ukemi en commun		
12h00 - 13h00	Pause		
13h00	Échauffement ludique en commun		
13h30 - 14h30	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Instructeur(trice)	Milan Savic	Roxana Mostafavi	Isabelle Messerli
14h30 - 15h00	Randori en commun		
15h00	Photo de groupe et clôture du cours		