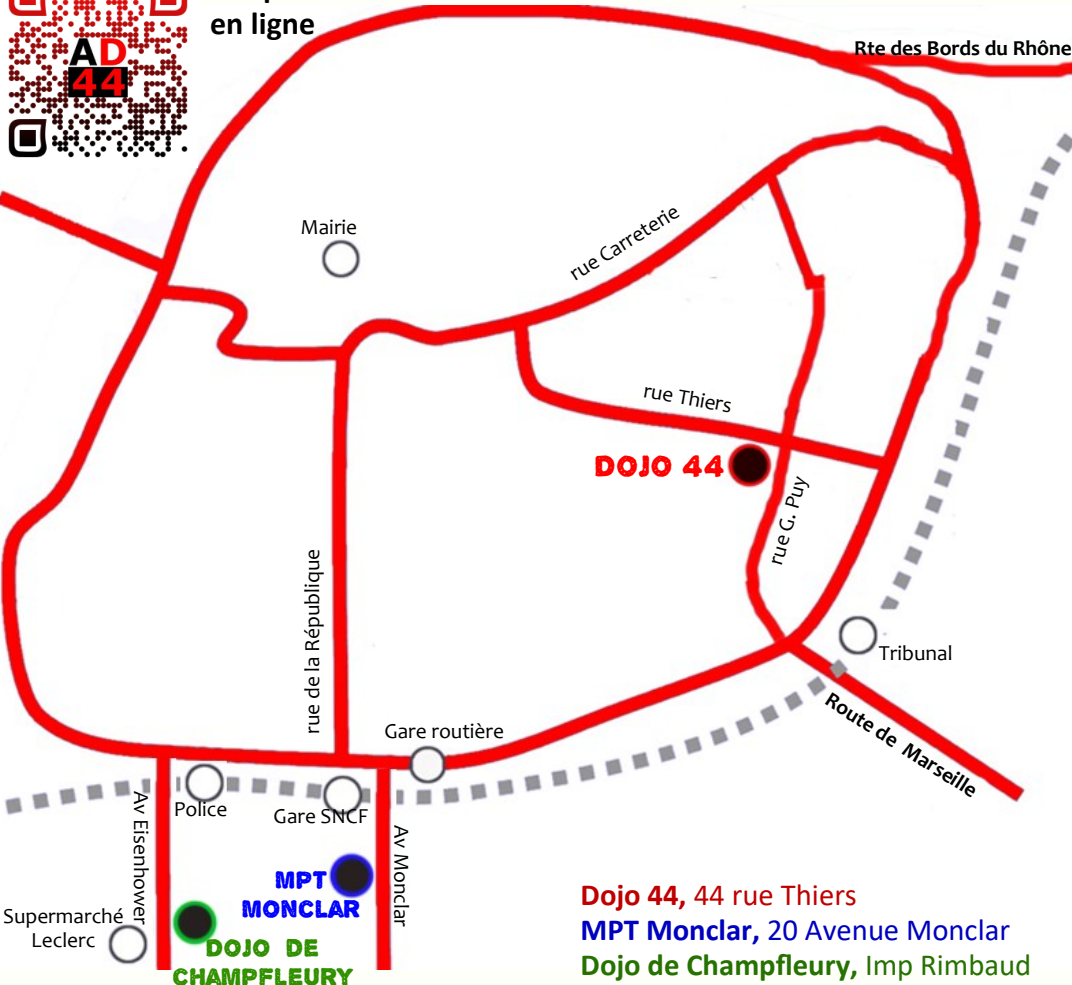




Inscription
en ligne



Dojo 44, 44 rue Thiers
MPT Monclar, 20 Avenue Monclar
Dojo de Champfleury, Imp Rimbaud
parking : 15 avenue Eisenhower

Judo ☎ 06 49 68 59 91

Adulte (255€/an), étudiant/chômeur (195€/an)
enfant + de 6 ans (245€/an),
Éveil aux Arts Martiaux (190€/an)

4 / 5 ans (Éveil aux Arts Martiaux)

Dojo 44 : mercredi 16h15/17h

MPT Monclar : jeudi 17h15/18h

Champfleury : samedi 14h/15h

6 / 7 ans

Dojo 44 : mercredi 15h15/16h15

MPT Monclar : jeudi 18h/19h

Champfleury : samedi 14h/15h

8 / 9 ans :

Dojo 44 :

lundi 17h15/18h15, mercredi 17h/18h

MPT Monclar :

mardi 17h30/18h30 et vendredi 18h30/19h30

Champfleury : jeudi (compétition, tech ou Kata)

17h15/18h30 et samedi 15h/16h

10 / 13 ans :

Dojo 44 :

lundi 18h15/19h15, mercredi 18h/19h

MPT Monclar :

mardi 17h30/18h30 et vendredi 18h30/19h30

Champfleury : jeudi (compétition, tech ou Kata)

17h15/18h30 et samedi 15h/16h

Ados et Adultes

Dojo 44 : lundi et mercredi 19h30/21h

MPT Monclar : vendredi 19h30/21h

Technique et/ou Kata

Dojo 44 : mercredi 19h/19h30

Champfleury : jeudi 17h15/18h30

samedi de 16h/17h

Systema ☎ 06 09 23 89 26

Adulte (255€/an) et étudiant (195€/an)

Dojo 44 : jeudi 20h30/22h

Nos tarifs sont tout compris : cotisation, adhésion (10€), licence (CFJJB et FFJDA 41€)

JJB (Jiu-Jitsu Brésilien)

☎ 06 17 42 85 05

Adulte (255€/an), étudiant/chômeur (195€/an)
enfant + de 6 ans (245€/an),
enfant 6 ans et moins (190€/an)

4 / 10 ans

Dojo 44 : mercredi 14h/15h, samedi 15h/16h

11/15 ans

Dojo 44 : samedi 15h/16h

MPT Monclar : mardi 18h30/19h30

Champfleury : Vendredi 18h/19h30

Ados et Adultes :

Dojo 44 : lundi 21h/22h30

MPT Monclar : mardi et jeudi 19h30/21h

Champfleury : Vendredi 18h/19h30

et samedi 17h/18h30

Self-Défense Féminin

☎ 06 49 68 59 91

Adulte (25€/séance) et étudiant et membre de
l'association (20€/séance)

Dojo 44 : 8 stages dans l'année (dimanche
10h/12h30) calendrier en ligne sur notre site

Taekwondo Traditionnel

☎ 06 20 35 08 61

Adulte (255€/an), étudiant/chômeur (195€/an)
Ado (210€/an) et enfant (190€/an)

4 / 7 ans :

Dojo 44 : samedi 11h/12h

8/15 ans :

Dojo 44 : mardi et vendredi 18h30/19h30

Adultes :

MPT Monclar : lundi 19h30/21h

Dojo 44 : mardi et vendredi 19h30/21h

Avignon **Dojo 44**

www.avignon-dojo.org

avignon.dojo44@gmail.com

04.90.16.94.31

ou 06.49.68.59.91



Saison
2025
2026

Centre ville (44 rue Thiers),
Champfleury
MPT Monclar

JUDO

JJB (Jiu-Jitsu Brésilien)

SYSTEMA

TAEKWONDO Traditionnel

SELF-DÉFENSE Féminin

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
ÉVEIL	4 - 5 ans			16h15/17h	17h15/18h		14h/15h
	6 - 7 ans			15h15/16h15	18h/19h		14h/15h
Judo	8 - 9 ans	17h15/18h15	17h30/18h30	17h/18h	17h15/18h30	18h30/19h30	15h/16h
	10 - 13 ans	18h15/19h15	17h30/18h30	18h/19h	17h15/18h30	18h30/19h30	15h/16h
	Tech ou Kata			19h/19h30	17h15/18h30		16h/17h
	Adultes	19h30/21h		19h30/21h		19h30/21h	
JJB Jiu-Jiutsu Brésilien	4 - 10 ans			14h/15h			15h/16h
	11- 15 ans		18h30/19h30			18h/19h30	15h/16h
	Ado/Adultes	21h/22h30	19h30/21h00		19h30/21h00	18h/19h30	17h/18h30
Systema	Ados/Adultes				20h30/22h		
Taekwondo Traditionnel	4 - 7 ans						11h/12h
	8 - 15 ans		18h30/19h30			18h30/19h30	
	Adultes	19h30/21h	19h30/21h			19h30/21h	



Les cours en rouge ont lieu au
Dojo 44 (44 rue Thiers)

Les cours en bleu ont lieu à la **MPT Monclar**
20 Avenue Monclar (300m des remparts)

Les cours en vert ont lieu au
Dojo de Champfleury Imp Rimbaud
(parking : 15 avenue Eisenhower 400m des remparts)

Pass'Sport,
Chèques loisirs et
vacances acceptés

Jiu-Jitsu Brésilien (JJB)

Enseignant : **Marcus Vinicius Pereira De Souza**

Instructeur CFJJB, 4^{ème} Dan

Le jiu-jitsu brésilien est un art martial, un sport de combat et un système de défense personnelle dérivé de techniques du judo et du jiu-jitsu importées du Japon au Brésil

Le jiu-jitsu brésilien promeut le concept qu'une personne peut se défendre face à un opposant plus lourd et fort en utilisant les techniques appropriées, plus particulièrement en amenant le combat au sol et en appliquant des techniques d'étranglement, de clé articulaire ou de compression musculaire.

Pour les enfants, la pédagogie de mode ludique est bien sur adaptée.

Taekwondo traditionnel

Enseignant : **Georg Reinartz** Instructeur , 4ème Dan

Le taekwondo pratiqué d'une manière traditionnelle est un art martial non pas fondé sur le combat mais sur un entraînement qui harmonise corps et esprit.

Cette discipline, très cardio, et étonnamment moderne, fait partie de la philosophie traditionnelle coréenne développée depuis plus de 1000 ans. Pour les enfants, l'apprentissage de la rigueur, de la discipline se fait par le jeu.

Systema

Enseignant : **Djalal-Pierre Rothan**, instructeur certifié école RYABCO

Le Systema est un art martial libre et naturel, sans règles ni limites autres que morales, il enseigne à chacun, le combat dans toutes les positions, contre un ou plusieurs agresseurs, armés ou non (couteau, bâton...), debout, assis, au sol, dans l'eau, dans une foule, en espace confiné...

N'ayant pas de modèles fixes ou de combinaisons imposées de mouvements, il repose sur des "principes" et des "exercices" et s'adapte ainsi aux besoins de la vie quotidienne (conflits, stress, mal de dos, difficultés pour dormir...), à travers des exercices de respiration, de gestion du stress, et de condition physique.

Eveil aux arts-Martiaux

Enseignants : **les enseignants de Judo**

Les cours permettent de développer la psychomotricité des enfants vers la pratique des arts-martiaux dans un cadre ludique. Le collectif permet de travailler la socialisation, la coopération et le début de l'opposition.

Judo

Enseignants : **Mohammed Tahani** CQP de Judo, 4^{ème} Dan

Emmanuel Loubier BEES Judo, 4^{ème} Dan

Freddy Carrez DE JEPS Judo, 3^{ème} Dan

François Martinez Instructeur 4^{ème} Dan Dojo de France

Le judo, art-martial et sport de combat pour tous, a été élaboré par son fondateur comme un système éducatif à destination des adultes comme des enfants. En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et les autres.

La base de la discipline est l'utilisation de l'énergie de l'attaquant contre lui-même et le contrôle de son adversaire (ou partenaire).

Avignon Dojo 44 propose des cours pour tous niveaux, du débutant jusqu'au passage de grades, du loisir à la compétition.

Self-défense féminin

Enseignant : **Emmanuel Loubier** BEES Judo, 4ème Dan

Découverte des rudiments du self-défense au Dojo 44 sur **8 stages dans l'année, le dimanche matin de 10h à 12h30 (programme sur le site)**

La visée du cours n'est pas l'apprentissage au combat mais un travail sur la confiance en soi et sur les ressources individuelles, indépendamment de notre condition physique. Au travers de gestes simples, et moins simples, d'équilibre, de renforcements musculaires basiques, de tonicité et de souplesse, chacun à son niveau peut agir et réagir en conséquence. Être capable de réagir de façon appropriée et efficace face à une situation de violence.

Inscription en ligne sur : www.avignon-dojo.org