

# DOJO-CLUB

Inscription toute  
l'année !!!

**Cross-Training**

**Full-Contact**

**Krav-Maga**

**Fitness**

**Eveil Kids**

**Judo**

**Yoga**

**Karaté**

**Musculation**

**Gym santé**



DOJO-CLUB VIEUX-CONDEEN  
DOJO "JEAN-LOUIS BORLOO"

RUE DU 08 MAI 1945  
59690 VIEUX-CONDÉ

03 27 41 17 17



# SPORT & SANTE AU DOJO

## ARTS MARTIAUX



### LE JUDO

Il consiste à apprendre à projeter, contrôler et immobiliser son adversaire en utilisant sa force et ses mouvements. Sport éducatif par excellence.



### LE KARATE

Basé sur des techniques de coups de poing, de pied et de blocages. Il développe la concentration, la maîtrise de soi, la coordination et la confiance en soi.



### LE FULL CONTACT

Sport de combat pied-poing qui allie puissance, technique et vitesse, dans un cadre codifié et sécurisé.



### LE KRAV-MAGA

Le Krav Maga est une méthode de self-défense simple, rapide et efficace, conçue pour faire face à des situations d'agression réelle.



## MUSCULATION

Retrouvez notre espace cardio/musculation, ouvert 7j/7j.





# SPORT & SANTE AU DOJO

## CARDIO TRAINING

Les cours de cardio training servent à améliorer l'endurance, renforcer le système cardiovasculaire et brûler efficacement des calories. Ils stimulent la respiration, activent la circulation sanguine et aident à contrôler le poids tout en boostant l'énergie au quotidien. C'est une excellente façon de se défouler, de se tonifier et de renforcer son cœur dans une ambiance dynamique et motivante.

### ✓ CROSS-TRAINING

Combinaison d'exercices de cardio, de renforcement musculaire et de mobilité. Idéal pour améliorer sa condition physique générale.

### ✓ STEP

cours utilisant un "step" (marche) pour réaliser des mouvements en rythme et chorégraphiés.

### ✓ BIKING

cours de vélo indoor basés sur un travail de force, de vitesse et de puissance.

### ✓ HIIT

Un cours de HIIT (High Intensity Interval Training) consiste à alterner des exercices à très haute intensité, avec des phases de récupération.

### ✓ ZUMBA

La Zumba est un cours de fitness rythmé et ludique, qui mélange danse latine et mouvements cardio.

### ✓ LIA

cours cardio-vasculaires chorégraphiés en musique.

### ✓ CARDIO BOXE

mouvement de boxe, de karaté couplés à des phases de renforcement musculaire.



# DOJO-CLUB Vieux-C

		09h	10h	11h	12h	13h	14H	15h
		08h30	15 30 45	15 30 45	15 30 45		45	15 30 45
L U N	Dojo T1							
	Dojo T2							
	Dojo T3							
	Biking							
M A R	Dojo T1							
	Dojo T2							
	Dojo T3		Gym Bien-être	Stretch				
	Kerkhove							
M E R	Dojo T1		Eveil Kids 3/4 ans	Eveil Kids 15/36 mois			JUDO 6/8 ans	
	Dojo T2				EVEILJUDO 4/5 ans			
	Dojo T3							
	Biking							
J E U	Dojo T1							
	Dojo T2							
	Dojo T3		Gym Bien-être	Gym Mobilité Santé				
V E N	Dojo T1							
	Dojo T2							
	Dojo T3						Gym Ball	Gym d
S A M	Dojo T1		Eveil Kids 3/4 ans	Eveil Kids 15/36 mois	JUDO 6/8 ans		KARATE + 6 ans	
	Dojo T3		Pilates	C.F	Abdos flash			
D I M	Dojo T3		Zumba				en trait r	



# Condé - 2025/2026

5h	16h	17h	18h	19h	20h
15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
			KARATE technique	JUDO Kata	
				KRAV-MAGA	
		Stretching	Body-Sculpt	abdos	HIIT
				Biking	
			JUDO 9/12 ans	JUDO +12 ans	
			C.F*	Pilates	YIN Yoga
			FULL CONTACT	Cardio Box	
KARATE 5/6 ans	KARATE 7/11 ans	KARATE 12 ans et +	Body Barre	KRAV-MAGA	
	Yoga Vinyasa	Abdos flash	Cross Training	STEP	Zumba
			FULL CONTACT	Judo Technique	
		Gym Douce	Yoga Vinyasa	Cardio Box	
			JUDO 9/12 ans	JUDO +12 ans	
m douce		Abdos flash	Cross Training	Biking	LIA
ns					

**it rouge, les heures d'ouverture du Dojo et de la salle de renforcement musculaire.**

\* = Cuisses/Fessiers

# SPORT & SANTE AU DOJO

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les cours de renforcement musculaire type fitness permettent d'améliorer la force, l'endurance et la tonicité musculaire. Ils contribuent à une meilleure posture, préviennent les blessures et facilitent les mouvements du quotidien.

### ✓ GYM DOUCE

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps, sans charges. Ce cours est idéal pour la reprise d'une activité ou en entretien.

### ✓ BODY-SCULPT

Renforcement musculaire qui combine des exercices dynamiques avec ou sans petit matériel (haltères, élastiques, barres). Tonifie et sculpte l'ensemble du corps tout en améliorant l'endurance musculaire.

### ✓ CUISSSES/FESSIERS

Renforce et tonifie les muscles des jambes et des fessiers. À travers des exercices variés comme les squats, fentes et relevés de bassin, il améliore la fermeté, la silhouette et la stabilité du bas du corps.

### ✓ GYM BALL

Cours pratiqué avec un swiss ball (gros ballon). Il renforce les muscles profonds grâce à des exercices réalisés sur un ballon instable. Il améliore l'équilibre, la posture et la coordination de façon ludique et sécurisée.

### ✓ ABDOS FLASH

Cours axé sur le renforcement de la sangle abdominale

### ✓ BODY-BARRE

Renforcement musculaire utilisant une barre lestée pour travailler l'ensemble des groupes musculaires. Rythmé par la musique, il alterne exercices debout et au sol pour tonifier le corps, améliorer la posture et développer la force.





# SPORT & SANTE AU DOJO

## BIEN-ETRE

### ✓ YOGA VINYASA

Pratique dynamique qui enchaîne les postures de façon fluide, synchronisée avec la respiration. Tonifiant et énergisant. Améliore la souplesse, la force et la concentration tout en apportant un vrai moment de bien-être.

### ✓ PILATES

Renforce les muscles profonds, améliore la posture et assouplit le corps en douceur. Axé sur la respiration, la concentration et le contrôle des mouvements, il aide à développer un corps plus fort, équilibré et aligné.

### ✓ YIN YOGA

Pratique douce et méditative qui consiste à maintenir des postures au sol pendant plusieurs minutes pour étirer profondément les tissus conjonctifs. Il favorise la relaxation, la souplesse et le lâcher-prise, tout en apaisant le corps et l'esprit.

### ✓ GYM BIEN-ETRE

Une gymnastique adaptée sur chaise permettant un travail de renforcement musculaire et de mobilité de toutes les parties du corps

### ✓ STRETCHING

Le stretching regroupe l'ensemble des techniques et méthodes d'étirement musculaire.

## EVEIL KIDS

La baby-gym est une activité ludique destinée aux tout-petits pour développer leur motricité, leur équilibre et leur coordination à travers des jeux et parcours adaptés. Elle favorise l'éveil corporel, la confiance en soi et la socialisation, dans un cadre sécurisé et bienveillant.





# Tarifs Saison 2025/2026

Chèque, CB, espèces,  
chèque vacance, coupon  
sport et chèque "Up  
Sport&Loisirs"

**L'ADHESION :** (frais administratifs + licence sportive ou assurance).

L'adhésion et la carte d'accès sont obligatoires pour pouvoir accéder aux activités du club.

Validité : 12 mois, quelque soit la date d'inscription :

Ex : si vous prenez votre adhésion le 20 octobre 2025, celle-ci sera valable jusqu'au 19 octobre 2026.

- Résidents de Vieux-Condé (sur présentation d'un justificatif de domicile) : **30 €**
- Résidents des autres communes : **40 €**

Carte d'accès au club : **8 €** (À renouveler en cas de casse/perte).

## **LA COTISATION :**

Accédez à toutes les disciplines enseignées sans supplément. (hors sauna/hammam)

### **Plusieurs possibilités :**

- Cotisation annuelle (hors mois d'août = cotisation spécifique) : possibilité de paiement en 3 fois par chèque, remis le jour de l'inscription.  
Elle revient à -20% par rapport à la cotisation mensuelle
- Cotisation mensuelle : Elle commence le 1er de chaque mois et est due en totalité.  
Elle doit être réglée avant le 05 du mois.
- Accès à la journée (cours collectifs + salle de musculation) : **6 €**

<i>Cotisation</i>	<i>annuelle</i>	<i>mensuelle</i>
<b>Baby (2020 et après)</b>	<b>105€ (soit 9.50€/mois)</b>	<b>12 €</b>
<b>Enfant (2016/2019)</b>	<b>123€ (soit 11€/mois)</b>	<b>14 €</b>
<b>Junior (2012/2015)</b>	<b>150€ (soit 13.50€/mois)</b>	<b>17 €</b>
<b>Jeune (2008/2011)</b>	<b>172€ (soit 15.50€/mois)</b>	<b>19.50 €</b>
<b>Etudiant (2003/2007)</b>	<b>198€ (soit 18€/mois)</b>	<b>22.50 €</b>
<b>Adulte (1965/2002)</b>	<b>220€ (soit 20€/mois)</b>	<b>25 €</b>
<b>Gold (1964 et avant)</b>	<b>198€ (soit 18€/mois)</b>	<b>22.50 €</b>

- Espace détente SAUNA-HAMMAM : accès d'1h00, à régler à la réservation **7 €**

### **Attention :**

- un certificat médical attestant de l'absence de contre indication à la pratique du Judo est obligatoire pour les pratiquant en Judo
- la salle de musculation est accessible à partir de 14 ans.