



Judo Club Sakoora Phalempin

BULLETIN ADHESION 2021 – 2022

Adhérent		PHOTO
NOM : PRENOM :		
DATE DE NAISSANCE :		
ADRESSE :		
VILLE & C.P :		
TEL 1 : TEL 2 :		
EMAIL 1 : EMAIL 2 :		
PROFESSION ADHERENT :		
CERTIF MEDICAL donné le :		
VERSEMENT COTISATION ANNUELLE : ESP ou CHEQUE 1X 2X		
40 licence + 10 adhésion + (8x10 pour les cours) = 130€		
TAISO SAMEDI MATIN de 9h00 à 10h00		
Responsable légal :		
Père / Mère / Autre personne (préciser) :		
Nom : Prénom :		
Téléphone fixe : Mobile :		
E-mail :@.....		
Autres Personnes à prévenir en cas d'urgence : (2 personnes)		
Noms et prénoms :/.....		
Tél : Tél :		



Judo Club Sakoora Phalempin

CARACTERISTIQUES SPECIFIQUES DE L'ADHERENT (Santé ou autres).

-
-
-

J'autorise l'adhérent mineur susnommé à quitter la structure à la fin des cours seul ?

OUI / NON

J'autorise les vidéos et l'utilisation de ma photo (*la photo de l'adhérent mineur*) pour le site officiel du Judo Club Sakoora, Facebook, ainsi que sur ses diverses brochures, films et documents réalisés durant la saison ?

OUI / NON

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur du Judo Club Sakoora Phalempin, et déclare par la présente en accepter son application, et autorise le club à prendre toutes les dispositions nécessaires en cas d'accident survenant à l'adhérent, pendant les entraînements.

OUI / NON

Je soussigné(e), Madame, Monsieur

Autorise mon fils, ma fille à pratiquer le Taïso.

Le Signature :

Approbation du règlement intérieur

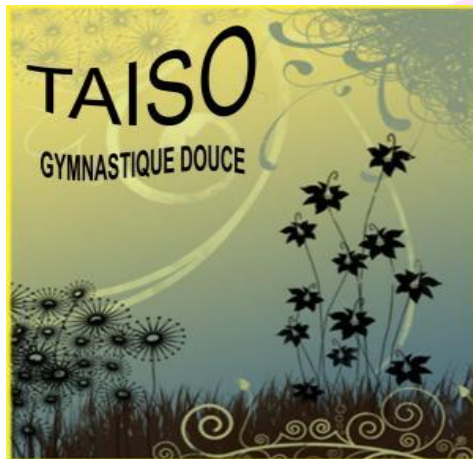
Je soussigné(e), Madame, Monsieur atteste avoir pris connaissance du règlement intérieur du club et m'engage à le respecter et à le faire respecter par mon enfant.

Le Signature : (précédée de la mention lu et approuvé)



Judo Club Sakoora Phalempin

BODY : (Qu'est-ce que le Taïso).



Le terme "Taïso" peut être appréhendé d'une manière générique comme une "préparation du corps" :

- Exercices d'échauffement (qui précèdent une activité physique),
- Exercices spécifiques au renforcement musculaire, à l'étirement ou à la relaxation (avant ou après une activité physique).
- Ce sport est en fait une gymnastique préparatoire à la pratique du Judo. Mais c'est aussi un sport accessible à tous, et non réservé aux seuls pratiquants des Arts Martiaux.

La santé par le sport au quotidien avec la section Body Taïso.

Nous contacter

06.74.81.57.26 / 06.60.63.06.18

communicationsakoora@gmail.com

sakooraclubphalempin@gmail.com



**SAKOORA CLUB
PHALEMPIN**

Le Taïso est une excellente manière d'éliminer tout signe de stress et cela dans une ambiance chaleureuse et un esprit remarquable. Son objectif est de permettre l'entretien et l'amélioration du potentiel physique de chaque pratiquant, en utilisant des exercices progressifs adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun. Sa pratique permet de bien préparer son corps et d'optimiser son potentiel physique. C'est une alternative ludique au fitness, au step ou à la gymnastique douce. Ni chute, ni coup, ni action violente, le Taïso est aussi le moyen idéal pour reprendre progressivement une activité sportive mais aussi pour se remettre en forme après un traumatisme physique. C'est une excellente solution pour éliminer le stress accumulé pendant la journée et cela dans une ambiance conviviale. Séance cardio, renforcement musculaire, pilates, stretching, relaxation...

N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS.

Rejoignez nous dès Septembre 2021 !!

A partir de 16 ans et sans limite d'âge