



RENAULT HAZEBROUCK
P.A. de la Creule - 59190 Hazebrouck
Tél : 03 28 50 92 00 - www.renault-hazebrouck.fr

LE DÉPÔT CANAPÉ
SALON • MEUBLE • DECO

11, Avenue Jean-Marie Jacob
Zone commerciale la Creule
59190 - HAZEBROUCK
03 28 48 13 90

www.ledepot-canape.fr
https://www.facebook.com/ledepotcanape/

2018 - Imprimerie Presse Flamande - 07-0107 - Crédit photos : FJH

Correspondance postale :

FLANDRES JUDO HAZEBROUCK - 2 rue de Termunde Résidence Lovea
59190 HAZEBROUCK - Téléphone : 07 86 10 60 31
Site : flandresjudohazebrouck.clubeo.com
E.mail : flandresjudohazebrouck@gmail.com

REMERCIEMENTS À NOS PARTENAIRES



Hazebrouck
SAISON 2018 -2019



ÉVEIL JUDO - ENFANTS DE 6 À 12 ANS ET ADULTES

JUDO / JU JITSU / TAÏSO

<http://flandresjudohazebrouck.clubeo.com>

notre spécialité :
Une méthode pédagogique conforme à la Fédération Française de JUDO
Brevets d'État d'éducateur Sportif

RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS ET TARIFS
Tél. 07 86 10 60 31



L'entretien physique en douceur



SPORT SANTÉ FORMULE BIEN-ÊTRE

HAZEBROUCK
La ville qui vous ressemble

CLUB AFFILIÉ
FF Judo

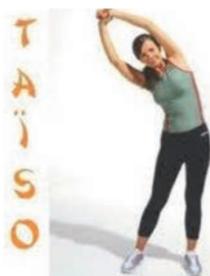
SCANNEZ LE QR CODE ET VISITEZ NOTRE SITE

Les samedis et dimanches : Complexe Pierre de Coubertin - Av. des Flandres
Les mercredis et vendredis : Salle des sports Jean Macé - Rue Jean Macé

SPORT SANTÉ FORMULE BIEN-ÊTRE
L'entretien physique en douceur

Cours de
TAÏSO

Venez nous rendre visite lors de l'opération Sentez-vous Sport le dimanche 23 septembre 2018 : Initiation, stands d'infos SANTÉ



Une remise en forme progressive, équilibrée et contrôlée. Les exercices sont divers et pourront être pratiqués individuellement, à deux ou à l'aide d'un petit matériel : bâton, bandes élastiques, swiss ball, etc...

UNE SEANCE HEBDOMADAIRE POUR GARDER LA FORME
Le dimanche de 9 h 30 à 10 h 30

LE FRUITIER

15 Rue du Maréchal Leclerc et 3 rue Samsoen
59190 Hazebrouck

03 28 41 57 12

www.le-fruitier-hazebrouck.fr

Magasin de fruits et légumes
Épicerie spécialisée
Shopping et vente au détail

Warney's

Prêt à porter féminin

Rajoutez-nous sur Facebook Boutique Warney's

12, Rue de l'Église
59190 HAZEBROUCK
0328427705

Patricia CUVELLIER
PHARMACIEN

C. Gial Leclerc
Rue de Merville
59190 HAZEBROUCK

Tél. 03 28 41 94 40
Fax 03 28 49 50 09

pharmacie.cuvellier.p@wanadoo.fr

COPY
SERVICES FLANDRE

Impression, numérisation noir et blanc ou couleur A4 au A0
Cartes de visite, Faire-part, Tampons Trodat®
Reliures...

2, rue de la Gare - HAZEBROUCK
Tél. 03 28 48 05 05 - Mail : copyservicesflandre@wanadoo.fr
www.copy-services-flandre.fr

Le roi des examinateurs

03 28 44 83 92

ALUKONINGVANPEENE@GMAIL.COM
ALUKONINGVANPEENE
8, CONTOUR DE L'ÉGLISE - 59670 ZUYTPEENE

OUVERT DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR

CITROËN HAZEBROUCK

TÉL : 03 28 42 92 92

LES CHEVRONS SOFIDA HAZEBROUCK

88 ROUTE DE BORRE 59190 HAZEBROUCK

<https://reseau.citroen.fr/hazebrouck>
<https://www.facebook.com/Citroen.Hazebrouck/>

Ambulances SCHOONHEERE
Agrément n° 5985012

105, rue d'Estaires - 59232 VIEUX-BERQUIN

45, Bd Abbé Lemire
59190 HAZEBROUCK

03 28 41 81 12

Norauto HAZEBROUCK

03 28 44 72 29

ATOL
MON OPTICIEN

Juliette PENIN,
Opticienne Diplômée

Nouveau magasin :
15, Place du Général de Gaulle
Grand-Place - 59190 HAZEBROUCK

atol-hazebrouck@orange.fr
Tél : 03 28 41 81 35

www.opticiens-atol.com/trouver-opticien/hazebrouck

HAZEBROUCK :
2, place du Général de Gaulle

Appellez-nous 0 820 352 104
Connectez-vous sur cme.fr

Crédit Mutuel
Nord Europe

La Crédit Mutuel, banque coopérative qui appartient à ses clients-sociétaires.

Caisse Fédérale du Crédit Mutuel Nord Europe,
SA coopérative de crédit à capital variable - 4, Place Richebé 59000 Lille - RCS Lille Métropole 320 342 264.

SCHMIDT
le sur-mesure n'est plus un luxe

ZONE DE LA CREULE - HAZEBROUCK
TÉL : 03 28 44 06 22

Traiteur - Boucher - Charcutier
Tél. 03 28 41 91 16

VAN-INGHELAND
Traiteur - Boucher - Charcutier

Rue du Docteur César Charles Samsoen
59190 HAZEBROUCK

L'AMI DU PAIN
ALICIA ET FRÉDÉRIC CHARLES

41, PLACE DU GÉNÉRAL DE GAULLE
HAZEBROUCK

MEUBLES CAULIER

HAZEBROUCK 03 28 41 82 24
www.meublescaulier.com

LE MARCHÉ DE L'UTILITAIRE

MVU

47 Rue de Merville
59190 HAZEBROUCK

Téléphone : 0328501050
Mail : mvu@mvu.fr
<http://www.mvu.fr/>

VIC
FRUITS & PRIMEURS

47, bis rue de Merville
HAZEBROUCK - Tél. 03 28 50 33 23

C'est GRATUIT, venez essayer !

Venez essayer le Tai So gratuitement. Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du tai so est obligatoire pour la couverture assurance de cette séance d'essai (téléchargeable sur notre site).

Venez en tenue de sport ! (T-shirt, survêtement, basket). Alors n'hésitez pas à vous remettre à pratiquer une activité physique pour votre forme et votre bien-être, quel que soit votre âge.

Une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme. Une approche douce, sans chute ni coup.



France - 59190 - Flandres Judo Hazebrouck, photo du 19 novembre 2017

Renseignements
et inscriptions :

Complexe
Pierre de Coubertin
Avenue des Flandres

> **SAMEDI 1^{er} SEPTEMBRE**
De 10 h à 12 h - 14 h 30 à 18 h 30

> **DIMANCHE 2 SEPTEMBRE**
De 9 h 30 à 11 h 30

Séance d'essai possible GRATUITE avec
autorisation parentale à retirer au club
lors des permanences de rentrée.

BON POUR 1 ESSAI GRATUIT

SÉANCE DÉCOUVERTE
Venez retirer votre
bon PARRAINAGE
au club ou demandez-le
par internet dès à présent.
Ce bon « Découverte »
vous permettra
d'effectuer une séance
d'essai gratuite en
septembre, octobre et
janvier.
Certificat médical de
non-contre indication à la
pratique du **JUDO-JU JITSU**
et **TAÏSO** obligatoire pour la
couverture ASSURANCE de
cette séance d'essai.
Présentez-vous en tenue de
sport, pour l'initiation.
Les parents pourront rester
dans la salle lors de l'essai.

* VALABLE EN SEPTEMBRE, OCTOBRE ET JANVIER /
1 SÉANCE D'ESSAI POSSIBLE

JUDO / JU JITSU

UNE STRUCTURE ADMINISTRATIVE

Présidente : Madame **GOSSET Karine** - Comité de 9 membres

Association

- * déclarée à la sous-préfecture de Dunkerque
- * agréée Jeunesse et Sports
- * affiliée à la FFJDA
- * affiliée à l'ANCV (chèques vacances-coupons Sports)

Lieux

Dojo, Complexe sportif
Pierre de Coubertin
Salle des Sports de l'école
Jean Macé

Association conviviale

Les animations du FJH
saison 2018-2019
Participation
à Hazebrouck Ville Ouverte /
Sport en Fête
La fête de Noël / La fête des rois
Le goûter de fin de saison
Un stage Judo-Ju Jitsu avec un
expert français de haut-niveau
Une animation « Eveil Judo »
réservée aux baby Judo.

HORAIRES ET LIEUX D'ENTRAÎNEMENTS
SAISON 2018-2019

SECTION JUDO - JU JITSU				
JOURS	ÉVEIL JUDO 4-5 ans	JUDO 6 à 8 ans	JUDO 8 à 12 ans	JUDO +12 ans
	né(e)s en 2013-2014	né(e)s en 2011-2012	né(e)s en 2009 - 2010 2007 - 2008 - 2006 débutants	né(e)s en 2005 et avant - 2006 confirmés
MERCREDI		16 h 15 17 h 15	17 h 30 18 h 45	19 h 00 20 h 15
SALLE DES SPORTS JEAN MACÉ				
SAMEDI	11 h 00 12 h 00	10 h 00 11 h 00	14 h 45 16 h 00	16 h 15 18 h 00
COMPLEXE PIERRE DE COUBERTIN				
SECTION DÉTENTE LOISIR - TAÏSO				
DIMANCHE	Adolescents (e) - Adultes né(e)s en 2006 et avant		9 h 30 10 h 30	
COMPLEXE PIERRE DE COUBERTIN				

COURS SPECIAL
DU VENDREDI
Une fois ou deux fois
par mois cours spé-
cifique individualisé à
thème - préparation
aux UV grades



Les professeurs

L'ÉVEIL JUDO
pour les plus
jeunes...

LE JUDO,
une activité
de détente
et de loisir...



France - 59190 - « Flandres Judo Hazebrouck », photo du 18 novembre 2017

Votre enfant veut
pratiquer le JUDO
(à partir de 4 ans) ou
le JU JITSU (à partir de
12 ans), le FJH est là pour
l'accueillir et pourquoi pas vous ?
Si vous aussi parents, vous désirez
pratiquer le JUDO-JU JITSU, nous
vous rappelons que
le club possède une section
spécifique Détente-Loisir, qui
permet de pratiquer, dans un cadre
non compétitif, le JUDO,
le JU JITSU ou le TAÏSO.



France - 59190 - Flandres Judo Hazebrouck, photo du 22 novembre 2017

Tarifs - Modalités de paiement

> **Tarifs d'Adhésion FJH** : 41 euros
(Licence - Assurance FFJDA : 38 euros - Frais d'adhésion FJH : 3 euros)

> Cotisations en deux échéances Club

- Section Eveil JUDO (2013-2014)
Sept-Oct-Nov-Déc : 34 euros - Jan-Fév-Mars-Avr-Mai-Juin : 51 euros
- Section Enfants (2005 à 2012)
Sept-Oct-Nov-Déc : 50 euros - Jan-Fév-Mars-Avr-Mai-Juin : 75 euros
- Section JUDO - JU JITSU + de 13 ans et adultes (à partir de 2004)
Sept-Oct-Nov-Déc : 64 euros - Jan-Fév-Mars-Avr-Mai-Juin : 96 euros
- Section Détente Loisir TAÏSO (à partir de 2006)
Sept-Oct-Nov-Déc : 44 euros - Jan-Fév-Mars-Avr-Mai-Juin : 66 euros

> Cotisations paiement annuel (Septembre à Juin) Réduction de 10%

- Section Eveil Judo : 76,50 euros / an
- Section Enfants : 112,50 euros / an
- Section JUDO - JU JITSU + de 13 ans et adultes : 144 euros / an
- Section Détente Loisir TAÏSO : 99 euros / an

Tarif spécial famille (réduction à partir du 2^{ème} inscrit) - Règlement par Chèques / Espèces /
ANCV / Coupon Sport - Tickets services et CAF - Pass'sport ville Hazebrouck

La direction
technique du club est
assurée par :

DELATTRE Marie-Anne,
Brevet d'Etat d'Edicateur
Sportif 2ème degré judo
ju-jitsu, Ceinture noire
6ème dan, DESJEPS judo
spécialité performance
sportive mention
judo ju jitsu.
Titulaire du Label National
Enseignants FFJDA
Juge Nationale,
Championne de France
Honneurs FFJDA 1991.

Professeur :

REGNIER Arnaud, DEJEPS,
Ceinture noire 3ème dan,
Brevet d'Etat d'Edicateur
Sportif 1er degré

Innovations techniques :

DEBOUDT Aurelien
CFEB FFJDA Ceinture
noire 2ème dan.
PLANCKAERT Emmanuel
CFEB FFJDA Ceinture
noire 2ème dan



Tel: 03.28.41.80.42
3 bis rue warein 59190 Hazebrouck



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

CNDS

CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT

SENTEZ-VOUS
SPORT

C'est bien plus que du sport !

Opération Sentez-vous Sport les samedi 22 et dimanche
23 septembre 2018 : Initiation, stands d'infos SANTE

Le TAÏSO, vous connaissez ?

En japonais le terme « Taïso »
signifie « préparation du corps »
ou « gymnastique ».

Le TAÏSO, vous connaissez ?

Cette méthode récente
d'éducation physique s'adresse
à ceux qui recherchent une
discipline où les valeurs de
d'équilibre, d'hygiène de vie et
de santé sont prépondérantes.
Cette méthode est basée sur
des exercices traditionnels
d'échauffement mais aussi
des exercices de renforcement
musculaire, d'étirement et de
relaxation.

C'est pourquoi la fédération
française de judo a créé sa propre
méthode de Taïso à l'intention
d'adultes « non sportifs » afin de
les sensibiliser à la pratique du
JUDO / JITSU en tant qu'activité
de loisir et de détente.

Sun & Spa
Centre de beauté et bien-être

Spa
Modelage
Esthétique
Soins
Onglerie
UV
Blanchiment
Dentaire
Volume Russe

Horaires:
Lundi au Jeudi de 10h à 20h
Vendredi et Samedi 10h à 00h
Dimanche de 10h à 17h

Tel : 03 20 92 47 17
Armentières
6 rue du Général Leclerc

Tel : 03 28 48 92 45
Hazebrouck
Zone de la Creule

SPORT SANTÉ
FORMULE BIEN-ÊTRE
L'entretien physique
en douceur

Cours de
TAÏSO
Adolescents - Adultes
à partir de 2006

AMÉLIORATION
DE LA COORDINATION

ENTRETIEN
CARDIO-RESPIRATOIRE

RELAXATION

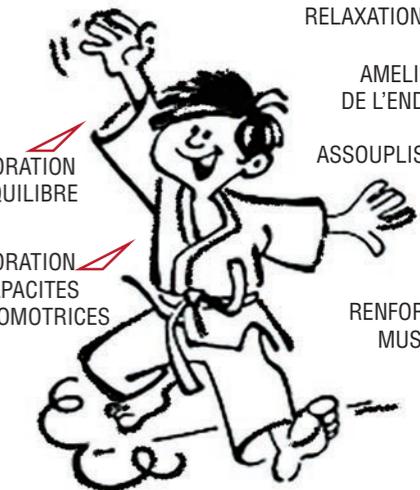
AMÉLIORATION
DE L'ENDURANCE

ASSOUPLISSEMENT

AMÉLIORATION
DE L'EQUILIBRE

AMÉLIORATION
DES CAPACITÉS
PSYCHOMOTRICES

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



C'est une discipline sportive de loisirs pour tous



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Direction départementale
de la cohésion sociale



Label
Sport et femmes
Comité Départemental Olympique et Sportif du Nord

