

SAISON 2022/2023

COURS DE JUJITSU SELF-DÉFENSE FÉMININE
COURS DE GYMNASTIQUE
COURS DE MUSCULATION - REMISE EN FORME



Nouveauté

SELF DÉFENSE JUJITSU

Christophe : professeur diplômé 3^e Dan

À partir de 15 ans MARDI de 20 h 00 à 21 h 30

Cotisation annuelle : **115 € + 41 € de Licence = 156 €**

La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 17 €

JUJITSU + JUDO

Christophe : professeur diplômé 3^e Dan

Érik : professeur diplômé 4^e Dan

À partir de 15 ans MARDI de 20 h 00 à 21 h 30 → JUJITSU SELF
LUNDI ou JEUDI de 19 h 30 à 21 h 00 → JUDO

Cotisation annuelle : **169 € + 41 € de Licence = 210 €**

La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 17 €

GYMNASTIQUE

encadrée par 3 professeurs diplômés

(Abdos, fessiers, cardio, méthode Pilate, qi gong...)

MARDI de 17 h 45 à 18 h 45 avec Alain
MARDI de 18 h 45 à 19 h 45 avec Alain
MERCREDI de 18 h 30 à 19 h 30 avec Érik
MERCREDI de 19 h 30 à 20 h 30 avec David
VENDREDI de 18 h 45 à 19 h 45 avec David

Cotisation annuelle : **109 €** pour 1 cours/semaine
154 € pour 2 cours/semaine
171 € pour 3 cours/semaine

La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 17 € + l'assurance

MUSCULATION - REMISE EN FORME

David : professeur diplômé

Plateau avec appareils : tapis de course, vélos, bancs de musculation....

À partir de 15 ans (suivi individuel avec fiches)

LUNDI – MARDI – JEUDI – VENDREDI de 18 h 15 à 19 h 45

Cotisation annuelle : **144 €**

La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 17 € + l'assurance

COURS DE JUDO

Érik : professeur diplômé 4^e Dan
Christophe : professeur diplômé 3^e Dan

La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 17 €

ANNÉE DE NAISSANCE

2018	SAMEDI de 9 h 15 à 10 h 15
2017	SAMEDI de 10 h 15 à 11 h 15
2016	SAMEDI de 11 h 15 à 12 h 15
2015	MERCREDI de 13 h 30 à 14 h 30
2014 (Poussins 1^{re} année)	MERCREDI de 14 h 30 à 15 h 30

COTISATION ANNUELLE : 99 € + 41 € de licence = 140 €

2013 (Poussins 2^e année)	LUNDI de 18 h 15 à 19 h 30
2012/2011 (Benjamins)	& JEUDI de 18 h 30 à 19 h 30

COTISATION ANNUELLE : 149 € + 41 € de licence = 190 €

2010/2009 (Minimes)	2008/2007/2006 (Cadets)
2005/2004/2003 (Juniors)	2002 (Seniors)

LUNDI de 19 h 30 à 21 h 00 & JEUDI de 19 h 30 à 21 h 00

COTISATION ANNUELLE : 169 € + 41 € de licence = 210 €

Tarifs dégressifs suivant le nombre d'inscriptions par famille, mais aussi si inscription à plusieurs disciplines différentes (nous consulter).
Réduction avec la carte PASS RÉGION et pour les étudiants
Chèques vacances, coupons sports acceptés