

### Inscriptions :

- o **En juin 2024** : préinscriptions au club pendant les cours.
- o **Samedi 7 septembre 2024 : forum des associations** (9h30 à 16h30)
- o **Lundi 9 septembre 2024 : 18 h 00 à 20 h 00** dans la cour derrière la mairie de St-Bonnet-de-Mûre. Visite du dojo et de la salle de musculation.

### Où nous trouver :

Nos activités se déroulent avenue de l'hôtel de ville à St-Bonnet-de-Mure :

- o Gym, judo & jujitsu : l'entrée du Dojo Aimé Rochet est au dessus des services techniques municipaux (faire le tour par la droite).
- o Musculation : accès par la cour de la ferme ; passer par la porte du fond à droite, la salle et le vestiaire sont au 1<sup>er</sup> étage.

### Accès aux cours et règlement intérieur :

- o Avant inscription, vous avez droit à 1 séance d'essai par activité.
- o Le club peut refuser une inscription si le cours est complet ou, si après l'essai, le professeur ne valide pas l'aptitude à pratiquer l'activité.
- o Après la séance d'essai, pas d'accès aux cours sans dossier complet :
  1. Fiche d'inscription renseignée, datée et signée.
  2. Cotisation réglée (modalités de règlement sur la fiche d'inscription)
  3. Certificat médical joint ou attestation du questionnaire de santé signée (voir directives sur les questionnaires).
- o En vous inscrivant, vous acceptez le règlement intérieur du JCM.
- o La cotisation n'est pas remboursable en cas d'abandon en cours d'année.

### Calendrier 2024-2025 :

- o Reprise des cours: semaine du Lundi 9 au Samedi 14 septembre 2024
- o 40<sup>eme</sup> anniversaire: samedi 19 octobre 2024 (après-midi + soirée)
- o Compétition interclubs du JCM: samedi 23 novembre 2024
- o Assemblée Générale : vendredi 17 janvier 2025 (19 h à 20 h)
- o Soirée théâtre: samedi 08 février 2025 (19 h 30 à 22 h)
- o Entraînement intersections: jeudi 22 mai 2025 (18 h à 19 h)
- o Gala de fin d'année: vendredi 13 juin 2025 (19 h à 21 h 30)
- o Fin des cours : semaine du Lundi 23 au samedi 28 juin 2025

### Renseignements :

- ☎ : 06.88.81.45.90 ou 06.60.82.45.72 ou 06.22.18.30.13
- ✉ : [secretariat.judoclubmurois@gmail.com](mailto:secretariat.judoclubmurois@gmail.com)  
[tresorerie.judoclubmurois@gmail.com](mailto:tresorerie.judoclubmurois@gmail.com)  
[section.judo.judoclubmurois@gmail.com](mailto:section.judo.judoclubmurois@gmail.com)
- 🌐 : <https://judoclubmurois.ffjudo.com>



## JUDO CLUB MUROIS

34, Avenue de l'Hôtel de Ville  
69 720 Saint-Bonnet-de-Mure  
<https://judoclubmurois.ffjudo.com>

Club fondé en 1984 et affilié à la FFJDA.  
(Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo & Disciplines Associées)

## Saison 2024/2025

Site internet



Code moral du judo



Page facebook



Page Instagram



## JUDO (dès 4 ans)

A partir de 14 ans :

**JUJITSU - SELF-DEFENSE**  
**GYMNASTIQUE**  
**MUSCULATION - REMISE EN FORME**

**Ouverture et accès :**

- Le JCM ouvre uniquement en période scolaire : Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires, ni les jours fériés (incl. Pentecôte et certains ponts).
- L'accès aux équipements n'est autorisé que pendant les cours et en présence d'un professeur.

**Les professeurs :** tous nos professeurs sont diplômés.

**JUDO** (à partir de 4 ans)

Les professeurs : Erik (4<sup>ème</sup> dan, BE 2<sup>ème</sup> degré) et Christophe (4<sup>ème</sup> dan, BPJEPS).  
Equipement : kimono de judo, sandales pour circuler des vestiaires au tapis, gourde.

Année de naissance	Horaires	Cotisation annuelle
2020 (Baby judo 1)	Samedi : 9 h 15 à 10 h 15 (Christophe)	<b>1 cours/semaine : 145 €</b> Cours & adhésion : 104 € Licence FFJDA : 41 €
2019 (Baby judo 2)	Samedi : 10 h 15 à 11 h 15 (Christophe)	
2018 (Mini-poussins 1)	Samedi : 11 h 15 à 12 h 15 (Christophe)	
2017 (Mini-poussins 2)	Mercredi : 13 h 30 à 14 h 30 (Christophe)	
2016 (Poussins 1)	Mercredi : 14 h 30 à 15 h 30 (Christophe)	
2015 (Poussins 2)	<i>Au choix :</i> Lundi de 18 h 30 à 19 h 30 (Erik)	<b>1 cours/semaine : 161 €</b> Cours & adhésion : 120 € Licence FFJDA : 41 €
2014 et 2013 (Benjamins)	<i>et / ou</i> Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 (Christophe)	<b>2 cours/semaine : 195 €</b> Cours & adhésion : 154 € Licence FFJDA : 41 €
2012 et 2011 (Minimes)	<i>Au choix :</i> Lundi de 19 h 30 à 21 h 00 (Erik)	<b>1 cours/semaine : 161 €</b> Cours & adhésion : 120 € Licence FFJDA : 41 €
2010, 2009, 2008 (Cadets)		
2007, 2006, 2005 (Juniors)		
2004 et avant (Séniors)	<i>et/ou</i> Jeudi de 19 h 30 à 21 h 00 (Christophe)	<b>2 cours/semaine : 215 €</b> Cours & adhésion : 174 € Licence FFJDA : 41 €

Les cours de judo sont organisés par tranche d'âge, mais en cas d'écart significatif de taille ou de poids avec le reste de l'effectif, le professeur proposera de changer de cours pour s'entraîner avec un groupe « morphologiquement » plus adapté.

**JUJITSU – SELF-DEFENSE** (à partir de 14 ans)

Professeur : Christophe (4<sup>ème</sup> dan, BPJEPS).  
Equipement : kimono de judo, sandales pour circuler des vestiaires au tapis, gourde.  
Horaires : Mardi de 19 h 45 à 21 h 15  
Cotisation annuelle : **161 €** (cours & adhésion : 120 € + licence FFJDA : 41 €)

**PACK « JUDO + JUJITSU »** (à partir de 14 ans)

Jujitsu (mardi, de 19 h 45 à 21 h 15) + judo (lundi et/ou jeudi, de 19 h 30 à 21 h)  
Cotisation annuelle :  
 ○ Jujitsu + 1 cours de judo : **215 €** (174 € + licence FFJDA : 41 €)  
 ○ Jujitsu + 2 cours de judo : **245 €** (204 € + licence FFJDA : 41 €)

**GYMNASTIQUE** (à partir de 14 ans)

Activités variées (abdos-fessiers, cardio, méthode Pilates ...) encadrées par des professeurs diplômés.  
Les professeurs : Christophe (BPJEPS), David (BE 1<sup>er</sup> degré) et Erik (diplôme fédéral)  
Equipement : Serviette à poser sur le tapis, sandales pour circuler des vestiaires au tapis, gourde.  
Horaires :  
 ○ Mardi de 17 h 45 à 18 h 45 (Christophe) - Gym douce  
 ○ Mardi de 18 h 45 à 19 h 45 (Christophe) - Gym douce  
 ○ Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 (Erik)  
 ○ Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30 (David)  
 ○ Vendredi de 18 h 45 à 19 h 45 (David)  
Cotisation annuelle (assurance incluse) :  
 ○ 1 cours par semaine : **114 €**  
 ○ 2 cours par semaine : **160 €**  
 ○ 3 cours par semaine : **177 €**

**MUSCULATION – REMISE EN FORME** (à partir de 14 ans)

Salle équipée de tapis de course, vélos, rameurs, bancs de musculation... suivi individuel avec fiches.  
Professeur : David (BE 1<sup>er</sup> degré).  
Equipement : Serviette à poser sur les équipements, gourde.  
Horaires : Lundi, Mardi, Jeudi ou Vendredi de 18 h 15 à 19 h 45  
Cotisation annuelle (assurance incluse) : **149 €** (pour 1 à 4 séances/semaine)

**PACK « GYM + MUSCU à volonté »** (à partir de 14 ans)

Accès à tous les cours de gym et toutes les séances de musculation.  
Cotisation annuelle (assurance incluse) : **191 €**

- La cotisation comprend l'adhésion au club de 18 €
- Tarifs dégressifs suivant le nombre d'inscriptions par famille et en cas d'inscription à plusieurs activités (nous consulter).
- Réduction avec la carte PASS RÉGION et pour les étudiants.
- Chèques vacances et coupons sports acceptés.

