

SAISON 2023/2024



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

**SELF DÉFENSE JUJITSU**

**Christophe : professeur diplômé 3<sup>e</sup> Dan**

À partir de 14 ans MARDI de 19 h 45 à 21 h 15

Cotisation annuelle : **118 € + 41 € de Licence = 159 €**

*La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 18 €*

**JUJITSU + JUDO**

**Christophe : professeur diplômé 3<sup>e</sup> Dan**

**Érik : professeur diplômé 4<sup>e</sup> Dan**

À partir de 14 ans MARDI de 19 h 45 à 21 h 15 → JUJITSU

LUNDI ou JEUDI de 19 h 30 à 21 h 00 → JUDO

Cotisation annuelle : **172 € + 41 € de Licence = 213 €**

*La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 18 €*

**GYMNASTIQUE encadrée par 3 professeurs diplômés**

(Abdos, fessiers, cardio, méthode Pilates, ...)

MARDI de 17 h 45 à 18 h 45 avec Christophe

MARDI de 18 h 45 à 19 h 45 avec Christophe

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 : **112 €** pour 1 cours/semaine

**158 €** pour 2 cours/semaine

**175 €** pour 3 cours/semaine

*La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 18 € + l'assurance*

**MUSCULATION - REMISE EN FORME**

**David : professeur diplômé**

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

À partir de 14 ans (suivi individuel avec fiches)

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

Cotisation annuelle : **147 €**

*La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 18 € + l'assurance*

**COURS DE JUDO** Érik : professeur diplômé 4<sup>e</sup> Dan  
Christophe : professeur diplômé 3<sup>e</sup> Dan

*La cotisation comprend aussi l'adhésion au club de 18 € + assurance FFJDA*

**ANNÉE DE NAISSANCE**

<b>2019</b>	SAMEDI de 9 h 15 à 10 h 15
<b>2018</b>	SAMEDI de 10 h 15 à 11 h 15
<b>2017</b>	SAMEDI de 11 h 15 à 12 h 15
<b>2016</b>	MERCREDI de 13 h 30 à 14 h 30
<b>2015 (Poussins 1<sup>re</sup> année)</b>	MERCREDI de 14 h 30 à 15 h 30
<b>COTISATION ANNUELLE : 102 € + 41 € de licence = 143 €</b>	

<b>2014 (Poussins 2<sup>e</sup> année)</b>	LUNDI de 18 h 30 à 19 h 30
<b>2013 / 2012 (Benjamins)</b>	& JEUDI de 18 h 30 à 19 h 30
<b>COTISATION ANNUELLE : 152 € + 41 € de licence = 193 €</b>	

<b>2011 / 2010 (Minimes)</b>	<b>2009 / 2008 / 2007 (Cadets)</b>
<b>2006 / 2005 / 2004 (Juniors)</b>	et <b>2002 (Seniors)</b>
LUNDI de 19 h 30 à 21 h 00 & JEUDI de 19 h 30 à 21 h 00	
<b>COTISATION ANNUELLE : 172 € + 41 € de licence = 213 €</b>	

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