



JUDO CLUB SUZERAIN

Saison 2020-2021

JUDO / JUDO – JUJITSU / TAÏSO

(*Judo Loisir – Compétition*)

Professeur Diplômé d'Etat : Michel ADOLPHE

nouveau

SELF-DEFENSE

Professeur et Formateur National Self-Défense : *Michel ADOLPHE*

INSCRIPTIONS :

- vendredi 4 septembre 2020 de 17h à 19h et toute l'année pendant les activités au DOJO de la HALLE AUX SPORTS (rue Joël Le Theule) de la Suze sur Sarthe,
- samedi 5 septembre 2020 matin au Forum des Associations (Salle des Fêtes de la Suze).

Horaires	Disciplines / Ages	Adhésion annuelle
MARDI (Reprise le 8 septembre 2020)		
18 h 30 à 19 h 30	Judo Benjamins / Minimes nés(es) de 2007 à 2010 *	135 €
19 h 30 à 21 h 30	Judo-Jujitsu Adolescents(es) / Adultes	165 €
MERCREDI (Reprise le 9 septembre 2020)		
16 h 45 à 17 h 30	Eveil Judo nés(es) en 2015/2016 *	115 €
17 h 30 à 18 h 30	Judo Mini-Poussins nés(es) en 2013/2014 *	135 €
18 h 30 à 19 h 30	Taïso (préparation du corps) Adolescents(es) / Adultes	125 €
JEUDI (Reprise le 10 septembre 2020)		
18 h 30 à 19 h 30	Judo Poussins nés(es) en 2011/2012 *	135 €
19 h 30 à 21 h 00	Self-Défense Adolescents(es) / Adultes	150 €

Réductions plusieurs activités :

Né en 2007 * : 197 € (1h Judo + 1h30 Self-Défense) + bonus lancement Taïso gratuit
177 € (1h Judo + 1h Taïso) 192 € (1h30 Self-Défense + 1h Taïso)
Né avant 2007 : 220 € (2h Judo-Jujitsu + 1h30 Self-Défense) + bonus lancement Taïso gratuit
207 € (2h Judo-Jujitsu + 1h Taïso) 192 € (1h30 Self-Défense + 1h Taïso)

Réduction famille : 15 € de réduction (1 seule fois par famille, acquise à partir de 2 adhésions)

Les tarifs incluent la licence fédérale (40 €) et les participations aux tournois amicaux.

Possibilité de 2 séances d'essai.

*Certificat médical **obligatoire** (formulaire spécifique FFJDA)
pour la prise de licence et nécessaire à la pratique des activités.*

Contact : judoclublasuze@gmail.com et 06.29.65.93.46

N'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées téléphoniques pour que nous puissions vous rappeler.

* les années de naissances sont indicatives. Les participations aux activités peuvent évoluer en fonction du nombre de participants, des morphologies et des contraintes familiales, après validation du professeur.

Planning des entraînements

(Dojo de la Halle aux Sports, La Duonardi  re, rue Joël Le Theule    La Suze sur Sarthe)

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13h					
14h					
15h					
16h					
16h45					
17h			Eveil Judo 2015/2016*		
17h30					
18h			Judo Mini- poussins 2013/2014*		
18h30					
19h		Judo Benjamins Minimes 2007 �� 2010*	Taïso	Judo Poussins 2011/2012*	
19h30					
20h		Judo Jujitsu Cadets Juniors Seniors 2006		Self-Défense	
21h		et avant			
21h30					
22h					

* les années de naissances sont indicatives. Les participations aux activités peuvent évoluer en fonction du nombre de participants, des morphologies et des contraintes familiales, après validation du professeur.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE