



# JUDO CLUB SUZERAIN

## Saison 2023-2024

### JUDO / JUDO – JUJITSU / TAÏSO

(Judo Loisir – Compétition)

Professeur Diplômé d'Etat : Michel ADOLPHE

### SELF-DEFENSE (DEFENSE PERSONNELLE)

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

#### INSCRIPTIONS :

- **vendredi 1<sup>er</sup> septembre 2023 de 17h à 19h** au **DOJO** de la **HALLE AUX SPORTS** (rue Joël Le Theule) **de la Suze sur Sarthe**,
- et ultérieurement dans l'année **pendant les activités au Dojo**,
- **samedi 2 septembre 2023 de 9h à 12h30** au **Forum des Associations** (salle des fêtes La Suze).

Horaires	Activités / Ages	Adhésion annuelle
<b>MARDI (Reprise le 5 septembre 2023)</b>		
18 h 30 à 19 h 30	Judo Poussin·e·s né·e·s en 2014/2015 *	<b>138 €</b>
19 h 30 à 21 h 30	Judo-Jujitsu Adolescent·e·s / Adultes	<b>171 €</b>
<b>MERCREDI (Reprise le 6 septembre 2023)</b>		
16 h 45 à 17 h 30	Eveil Judo né·e·s en 2018/2019 *	<b>118 €</b>
17 h 30 à 18 h 30	Judo Mini-Poussin·e·s né·e·s en 2016/2017 *	<b>138 €</b>
18 h 30 à 19 h 30	Taïso (préparation du corps) Adolescent·e·s / Adultes	<b>128 €</b>
<b>JEUDI (Reprise le 7 septembre 2023)</b>		
18 h 30 à 19 h 45	Judo Benjamin·e·s / Minimes né·e·s 2010 à 2013 *	<b>145 €</b>
19 h 45 à 21 h 00	Self-Défense Adolescent·e·s / Adultes	<b>145 €</b>

**Réduction Self-Défense mineur ou étudiant** (justificatif) : **-10 €**

remise

#### Réductions plusieurs activités :

Judo-Jujitsu (2h) + Self-Défense (1h15), né·e· avant 2010 : **220 €**

Judo (1h15) + Self-Défense (1h15), né·e· en 2010 \* et après : **200 €**

**Accès Taïso gratuit pour toute inscription Judo-Jujitsu ou Self-Défense**

offert

**Réduction famille** : -15 € (réduction octroyée 1 seule fois par famille à partir de 2 adhésions)

L'adhésion inclut la licence fédérale (41€) et les participations aux tournois amicaux.

Si second entraînement Judo (possibilité étudiée au cas par cas selon le judoka et les effectifs) : +20 €.

Possibilité de 2 séances d'essai.

**Certificat médical obligatoire pour les adultes, attestation santé pour les mineurs**

(formulaires spécifiques FJUDO) pour la prise de licence et nécessaire à la pratique des activités.

**Contacts : [judoclublasuze@gmail.com](mailto:judoclublasuze@gmail.com) et 06.62.74.57.21 – Site [jc-suzerain@ffjudo.com](http://jc-suzerain@ffjudo.com)**

*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.



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE