



# 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 *	138 €
19 h 30 à 21 h 30	Judo-Jujitsu Adolescent·e·s / Adultes	171 €
<b>MERCREDI (Reprise le 6 septembre 2023)</b>		
16 h 45 à 17 h 30	Eveil Judo né·e·s en 2018/2019 *	118 €
17 h 30 à 18 h 30	Judo Mini-Poussin·e·s né·e·s en 2016/2017 *	138 €
18 h 30 à 19 h 30	Taïso (préparation du corps) Adolescent·e·s / Adultes	128 €
<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 *	145 €
19 h 45 à 21 h 00	Self-Défense Adolescent·e·s / Adultes	145 €

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



**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**



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

L'adhésion **inclus** 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**

(formulaire spécifique 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](mailto: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