

JUDO

LUNDI
17h45 à 18h45 - 6/7 ans
MARDI
17h à 18h - 8/9 ans
18h à 19h15 - 10 /11 ans
19h30 à 21h - ados et adultes
JEUDI
17h45 à 18h45 - 6/7 ans
VENDREDI
17h à 18h - 8/9 ans
18h à 19h - 10 /11 ans
19h à 20h - 12 à 14 ans
20h à 21h30 - ados et adultes

TAISO

LUNDI
14h à 15h et/ou 19h à 20h
JEUDI
9h à 10h et/ou 19h à 20h
SAMEDI
9h à 10h

JUJITSU

LUNDI
20h à 21h30

BABY JUDO

LUNDI
17h à 17h45 - 4/5 ans
MERCREDI
10h à 10h45 - 4 ans
11h à 11h45 - 5 ans
JEUDI
17h à 17h45 - 4/5 ans

Judo Club GERARDMER

(DOJO de la Halle des Sports)

2 séances d'essai gratuites



Crédit photo : Fabrice Trombini

友情 克己 勇氣 名譽 謙虛 禮儀 敬意 誠實
AMITIÉ CONTRÔLE DE SOI COURAGE HONNEUR MODESTIE POLITESSE RESPECT SINCÉRITÉ

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
judogerardmer@gmail.com
www.judogerardmer.fr

MIKAEL BUSSIÈRE 06.74.68.90.30
STANY SIMON 06.17.43.75.98
OLIVIER LINA 06.74.11.99.73

Nos activités au club

Judo : tout âge.

Baby Judo : à partir de 3 ans 1/2 (sur essai) : *Développement moteur dans l'espace de l'enfant à travers des parcours de motricité, discipline, programme de technique au sol.*

Jujitsu : à partir de 14 ans: *PRENDRE CONFIANCE EN SOI sur une agression, apprendre à se défendre, le tout dans une ambiance chaleureuse.*

Préparation Physique Générale (Taïso) : *Cardio, renforcement musculaire, circuit training, relaxation, étirement...*

Programmes variés pour les débutants jusqu'aux sportifs de haut niveau.

Les tarifs

	Coût de la licence	Coût de la cotisation	TOTAL A REGLER
JUDO TAISO JUJITSU	40 €	120 €	160 €
JUJITSU	40 €	90 €	130 €
TAISO		COTISATION 120€+ASSURANCE 10€	130 €
BABY JUDO	40 €	75 €	115 €
2 ADHERENTS en illimité	2X40€	208 €	288 €
3 ADHERENTS en illimité	3X40€	264 €	384 €
4 ADHERENTS en illimité	4X40€	264 €	424 €
1 étudiant*	40 €	60 €	100 €

* tarif étudiant concerne les personnes ne pouvant assister aux cours qu'une fois par semaine (car le lieu d'étude trop loin du domicile principal)

Au-delà de 4 adhérents, la cotisation est de 264€ + 40€ par licencié

Inscription (s) **directement sur le**

site:

www.judogerardmer.fr