



JUDO CLUB SUZERAIN

Saison 2021-2022

JUDO / JUDO – JUJITSU / TAÏSO

(Judo Loisir – Compétition)

Professeur Diplômé d'Etat : Michel ADOLPHE

SELF-DEFENSE

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

INSCRIPTIONS :

- **vendredi 3 septembre 2021 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 4 septembre 2021 de 9h à 12h30** au **Forum des Associations** (Gymnase de La Suze).

Horaires	Disciplines / Ages	Adhésion annuelle
MARDI (Reprise le 7 septembre 2021)		
18 h 30 à 19 h 30	Judo Benjamins / Minimes né(e)s de 2008 à 2011 *	135 €
19 h 30 à 21 h 30	Judo-Jujitsu Adolescents(es) / Adultes	165 €
MERCREDI (Reprise le 8 septembre 2021)		
16 h 45 à 17 h 30	Eveil Judo né(e)s en 2016/2017 *	115 € / 95 € (2017)
17 h 30 à 18 h 30	Judo Mini-Poussins né(e)s en 2014/2015 *	135 €
18 h 30 à 19 h 30	Taïso (préparation du corps) Adolescents(es) / Adultes	125 €
JEUDI (Reprise le 9 septembre 2021)		
18 h 30 à 19 h 30	Judo Poussins né(e)s en 2012/2013 *	135 €
19 h 30 à 21 h 00	Self-Défense Adolescents(es) / Adultes	150 €

Réductions plusieurs activités :

Né en 2008 * : **197 €** (1h Judo + 1h30 Self-Défense) + bonus Taïso gratuit
et après **177 €** (1h Judo + 1h Taïso) **192 €** (1h30 Self-Défense + 1h Taïso)
Né avant 2008 : **220 €** (2h Judo-Jujitsu + 1h30 Self-Défense) + bonus 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)

L'adhésion inclut la licence fédérale (40 € / 20 € nés en 2017) et les participations aux tournois amicaux.

Possibilité de 2 séances d'essai.

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

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

Contacts : judoclublasuze@gmail.com et 06.62.74.57.21 – Site 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.

Planning des entraînements

(Dojo de la Halle aux Sports, La Duonardière, rue Joël Le Theule à La Suze sur Sarthe)

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13h					
14h					
15h					
16h					
16h45					
17h			Eveil Judo 2016/2017*		
17h30					
18h			Judo Mini- poussins 2014/2015*		
18h30					
19h		Judo Benjamins Minimes 2008 à 2011*	Taïso	Judo Poussins 2012/2013*	
19h30					
20h		Judo Jujitsu Cadets Juniors Seniors 2007 et avant		Self-Défense	
21h					
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