



## Formule éveil : 121 € par an

Comprend le cours éveil (enfants nés en 2019 et 2020)

## Formule taïso : 131 € par an

Comprend les cours de taïso/HIIT et l'accès à la salle de musculation (personnes nées avant 2010)

## Formule judo : 201 € par an

Comprend les cours de pré-poussins à seniors + la formule taïso (selon l'année de naissance)

	Lundi 17 h 30 – 20 h 30	Mardi 17 h 45 – 20 h 30	Mercredi 14 h – 20 h 30	Jeudi 18 h 30 – 21 h	Vendredi 17 h 30 – 21 h 30	Samedi (1x/mois) 10 h – 12 h*
Éveils (2019 – 2020)			15 h 30 – 16 h 15			
Pré-poussins (2017 – 2018)	17 h 30 – 18 h 45		16 h 30 – 17 h 30			
Poussins 1 (2016)	17 h 30 – 18 h 45		17 h 45 – 19 h 15			
Poussins 2 (2015)			17 h 45 – 19 h 15		17 h 30 – 19 h	
Perfectionnement axé sur le judo			Compétition (2014 et avant) 14 h – 15 h 30		Préparat <sup>e</sup> physique (2012 et avant) 19 h 10 – 19 h 50	Arbitrage (1x/mois) 10 h – 12 h*
Benjamins (2013 – 2014)		17 h 45 – 19 h 15			17 h 30 – 19 h	
Minimes (2011 – 2012)	19 h – 20 h 30				20 h – 21 h 30	
Cadets, juniors, seniors (2010 et avant)	19 h – 20 h 30				20 h – 21 h 30	
Jujitsu (2010 et avant)	19 h – 20 h 30			19 h 30 – 21 h		
Taïso/HIIT (2010 et avant)		19 h 30 – 20 h 30	19 h 30 – 20 h 30	18 h 30 – 19 h 30		
Renforcement musculaire (2010 et avant)	17 h 30 – 20 h 30	17 h 45 – 20 h 30	14 h – 20 h 30	18 h 30 – 21 h	17 h 30 – 21 h 30	10 h – 12 h* (1x/mois)