

Informations

> Reprise des cours le lundi 2 septembre 2024 à 19 h.

> Inscriptions lors du forum des associations d'Artenay et de Chevilly le samedi 7 septembre 2024.

> Certificat médical ou questionnaire de santé obligatoire (en fonction de l'aptitude médicale).

> Modes de paiement acceptés : espèces, chèques, carte bancaire, coupons sport et chèques vacances ANCV.

> Le règlement de toute l'inscription doit impérativement être donné lors de cette dernière.

Nos professeurs



Clément Pavie
3e dan de judo

Maxence Polzer
3e dan de judo

Nous contacter



17 mail Ouest – 45410 Artenay



06 03 55 91 52



judo-club-region-artenay@orange.fr



Judo Club de la Région d'Artenay



jcr_artenay



<https://jc-artenay.ffjudo.com/>

Activités proposées

Saison 2024 – 2025

Judo - Jujitsu - Taïso - KIIT - Renforcement musculaire
Jujitsu - Taïso - KIIT - Renforcement musculaire - Judo - Jujitsu - Taïso - KIIT - Renforcement musculaire
KIIT - Renforcement musculaire - Judo - Jujitsu - Taïso - KIIT - Renforcement musculaire - Judo - Jujitsu - Taïso - KIIT - Renforcement musculaire



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 ^e 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) |