

Informations importantes

> Reprise des cours le lundi 4 septembre 2023 à 19 h.

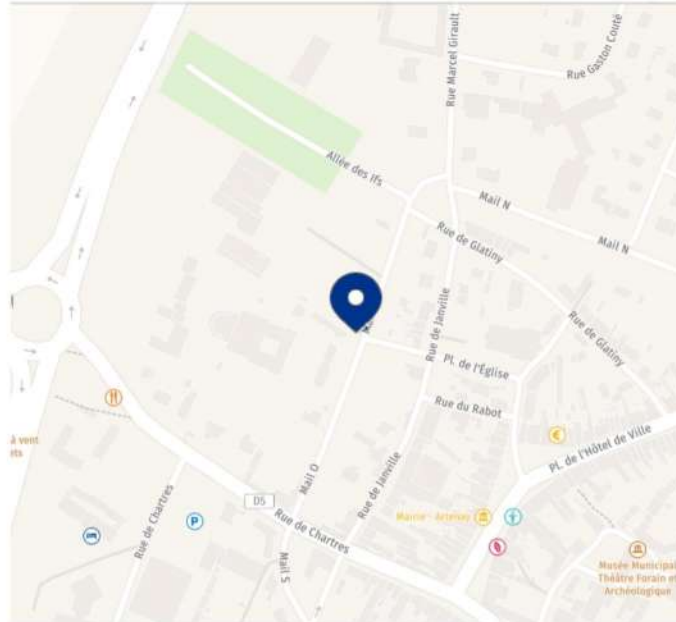
> Inscriptions le samedi 2 septembre 2023 de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h lors du forum des associations de Chevilly et le samedi 9 septembre 2023 de 14 h à 17 h lors du forum des associations d'Artenay.

> 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.

> La licence doit être payée dans son intégralité à l'inscription. Tout trimestre commencé est dû. Remboursement du trimestre uniquement sur présentation d'un certificat médical.

Nous contacter



17 mail Oest – 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 2023 - 2024

Judo

Cohésion

Respect

Amitié

Randori

Taïso

Entraide

Nippon

Attitude

Youpi !



Formule Judo

201 € *

- ◆ Judo enfants (2014 - 2017)
 - > Pré-poussins (2016 - 2017) : le lundi de 17 h 30 à 18 h 45 et le mercredi de 17 h 30 à 18 h 30
 - > Poussins (2014 - 2015) : le lundi et le jeudi de 17 h 30 à 18 h 45

- ◆ Judo ados (2012 - 2013)
 - > Benjamins : le mardi et le vendredi de 18 h à 19 h 30

- ◆ Judo adultes (2011 et avant)
 - > Minimes, cadets, juniors, seniors : le lundi de 19 h à 20 h 30 et le vendredi de 19 h 45 à 21 h 15

- ◆ Jujitsu (2009 et avant)
 - > Le lundi de 19 h à 20 h 30 et le jeudi de 19 h 45 à 21 h 15

- ◆ Judo kata (2015 et avant)
 - > Le mercredi de 20 h à 21 h et le samedi de 10 h à 11 h 30

Note : les horaires pourront être adaptés selon les effectifs.

* licence : 41 €, cotisation : 160 € ; soit 16 € par mois

Formule Taïso

[2009 et avant]

121 € *

- ◆ Taïso
 - > Cardio et renforcement musculaire sans charge
 - > Le mardi de 19 h 30 à 20 h 30, le jeudi de 18 h 45 à 19 h 45 et le samedi de 11 h 30 à 12 h 30

- ◆ Taïso intensité
 - > Cardio avec intensité assez élevée et peu de renforcement musculaire
 - > Le mercredi de 19 h à 20 h et le samedi de 11 h 30 à 12 h 30

- ◆ Taïso renfo
 - > Renforcement musculaire en salle avec encadrement : le mardi de 12 h 15 à 13 h 30
 - > Renforcement musculaire en salle sans encadrement : accès à la salle de musculation pendant les heures d'ouvertures du dojo, soit : le lundi de 17 h 30 à 20 h 30, le mardi de 18 h à 20 h 30, le mercredi de 16 h 30 à 21 h, le jeudi de 17 h 30 à 21 h 15, le vendredi de 18 h à 21 h 15 et le samedi de 10 h à 12 h 30

* licence : 41 €, cotisation : 80 € ; soit 8 € par mois

Formule Éveil

[2018 - 2019]

121 € *

- ◆ Éveil judo
 - > Les mercredis de 16 h 30 à 17 h 15

L'équipe enseignante



Clément Pavie - 3^e dan Maxence Polzer - 3^e dan
Professeurs de judo, jujitsu, taïso

Notes :

- Les tarifs sont dégressifs pour les familles.
- La formule judo permet l'accès à tous les cours de la formule taïso (pour les personnes nées en 2009 et avant).
- Trimestre 1 : septembre à décembre ; trimestre 2 : janvier à mars ; trimestre 3 : avril à juin.

* licence : 41 €, cotisation : 80 € ; soit 8 € par mois