

JUDO CLUB DE LA RÉGION D'ARTENAY

jcrartenay@gmail.com



Rejoignez un club convivial !



Pratiqué à partir de 3 ans, le judo permet d'améliorer sa mobilité, d'apprendre à chuter, de développer sa confiance en soi et d'inculquer des valeurs importantes.

En loisir ou en compétition, chacun.e trouve sa place et progresse dans un groupe dynamique.

À partir de 9 € par mois, licence fédérale non comprise.



Pratiqué à partir de 10 ans, le taïso (préparation du corps, en japonais) permet d'entretenir son système cardio-respiratoire et de travailler ses muscles, son équilibre et sa souplesse.

À partir de 10 € par mois, licence fédérale non comprise.



Pratiquée à partir de 14 ans, la self-défense permet d'apprendre des gestes et techniques simples et sans arme afin de développer sa confiance en soi et de savoir se protéger en cas d'agression. Les séances se déroulent dans un cadre bienveillant, où tout le monde progresse à son rythme.

À partir de 13 € par mois, licence fédérale non comprise.

Bouger, apprendre, progresser, partager.

Nos cours & tarifs

dispensés par nos professeurs diplômés d'État

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15 H 30					
16 H			Judo éveils (2021 – 2022)		
16 H 30					
17 H			Baby judo (2023)		
17 H 30					
18 H	Taïso* jeunes (2013 – 2016)		Judo pré-poussins (2019 – 2020)	Judo poussins (2017 – 2018)	Judo benjamins et minimes (2013 – 2016)
18 H 30		Judo poussins et benjamins (2015 – 2018)			
19 H	Renforcement musculaire** (2012 et avant)	Technique (2014 et avant)			
19 H 30	Judo minimes à seniors (2014 et avant)	Renforcement musculaire** (2012 et avant)	Renforcement musculaire** (2012 et avant)	Taïso* (2012 et avant)	Technique (2014 et avant)
20 H		HIIT (2012 et avant)			
20 H 30				Renforcement musculaire** (2012 et avant)	Renforcement musculaire** (2012 et avant)
21 H				Self-défense (2012 et avant)	Judo cadets à seniors (2012 et avant)
21 H 30					

* Taïso : séances de renforcement musculaire sans ou avec petit matériel

Formule « baby judo », « judo éveils » ou « taïso jeunes » : 136 €

Formule « taïso & renforcement musculaire** » : 146 €

Formule « judo pré-poussins » ou « self-défense » : 176 €

Formule « judo » (à partir de poussins) : 216 €

** renforcement musculaire = accès aux appareils de musculation en autonomie

Tarif familial dégressif et cours supplémentaires possibles