



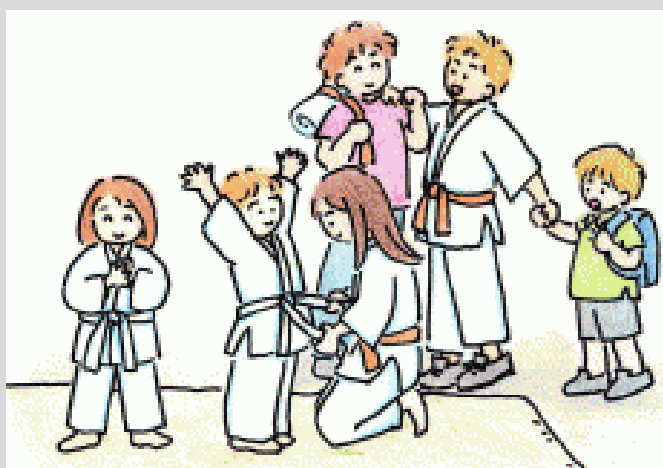
Rentrée 2018 au Judo-club de Courcelles - Chaussy

Le Judo-club de Courcelles-Chaussy, vous propose à partir du 4 septembre 2018 les activités suivantes :

JUDO

Sport noble et olympique, enrichissant, éducatif et de défense.

Créneaux de 4 ans à adultes, y compris débutants



JU-JITSU - KENDO SELF DEFENSE

Sport orienté vers le self défense et la confiance en soi. Initiation au Kendo. Il se pratique dès 12 ans.



MUSCULATION

A partir de 15 ans sur agrès - renforcement musculaire adapté à partir de 12 ans



TAÏSO

Gymnastique japonaise, basée sur le développement respiratoire et cardiovasculaire. Renforcement musculaire, gainage, travail des cuisses, abdos, fessiers.



TAÏSEN

Gymnastique Chinoise douce ; travail pour la souplesse et l'élasticité musculaire et articulaire.



ESSAI GRATUIT

Toute personne intéressée par l'une ou l'autre des activités a la possibilité de faire un essai gratuit en survêtement dès la rentrée.

INSCRIPTIONS

Le dossier d'inscription pour la saison 2018-2019 vous sera adressé par mail sur demande (voir fin de tract). Vous aurez besoin de :

- 1 photo d'identité récente
- 1 certificat médical : apte à la pratique du Judo, du Ju-Jitsu, du Taïso et/ou de la musculation.
- Pour les compétiteurs la mise à jour du certificat médical dans vos passeports JUDO ET JU-JITSU « Apte à la pratique du...en compétition »

Dossier complet à déposer au dojo aux heures de cours indiquées ci-dessous.

Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:30 – 18:30	14:00 -15:00	17:30 -19:00	9:30 – 10:30	10:00 -11:00
Judo adapté	Eveil judo 2014	Poussins 2009 - 2010	Taïso	Gym taoïste
18:30 – 19:30	15:00 – 16:00	19:00 – 20:00	10:30 – 12:00	11:00 -12:00
Benjamins-minimes 2005 – 2008 compétiteurs	Eveil judo 2013	Taïso	Ju Jitsu Self défense	Taïsen
	16:00 – 17:30	20:00 – 21:30		
	Mini-poussins 2011- 2012	Judo adultes cadets, juniors, seniors		
	17:30 – 19:00			
	Benjamins-minimes 2005 - 2008			
	19:00 – 20:00			
	Musculation renforcement musculaire			
	20:00 – 21:00			
	Prépa Kata- Judo technique			

Tarif cours unique			Tarifs plusieurs cours	
Eveil Judo Judo adapté	Gym Taïso Taïsen Musculation	Ju-Jitsu Judo	Forfait dimanche	Forfait multicours
105 €	125 €	135 €	150 €	200 €

Pour les personnes membres d'une même famille et/ou pratiquant différentes disciplines, un tarif dégressif a été mis en place, merci de nous consulter.

Nous acceptons le paiement en chèques vacances, les règlements en plusieurs échéances, et fournissons reçus pour comités d'entreprises, etc.....

Contacts

Tous renseignements	MARKIC Grégory	06 86 80 51 86	gregorymarkic@gmail.com
	HARMAND Didier	06 51 61 65 52	didier.harmand@me.com
Demande de dossier d'inscription	VAUCHER Emmanuelle		emmanuelle.vaucher@gmail.com

Merci de ne pas jeter sur la voie publique