

SMOC JUDO - HORAIRES DES COURS - SAISON 2023-2024

Lundi	PRE-POUSSINS ① 17 H 00 – 17 H 45	BENJAMINS – MINIMES ① 17H50 - 19H				
Mardi	PRE - JUDO ① 17 H – 17 H 45	POUSSINS 2 ① 17 H 50 – 19 H	KATA Expression technique ① 19H – 19H30	CADETS JUNIORS SENIORS ① 19 H 30 – 21 H 00		
Mercredi	BENJAMINS - MINIMES ① 15 H 15 – 16 H 25	JUJITSU jeunes ① 16 H 30– 17 H	POUSSINS 1 ① 17h05 – 18h15	TAISO ③ 19 H 00 – 20 H 00	JU - JITSU ② 20 H00 – 21 H 30	
Jeudi						
Vendredi	POUSSINS ① 17 H – 18 H 05	BENJAMINS 2 /MINIMES - CADETS 1 ① 18 H 10 – 19 H 30	KATA Expression technique ① 19 H 30 – 19 H 55	CADETS - JUNIORS SENIORS ① 20 H – 21 H 30		
Samedi	TAISO ③ 10 H – 11 H 15	EVEIL 1 ③ 11 H 20 - 12 H 00	PRE – JUDO / PRE POUSSINS ④ + ⑤ 13 H 30 – 14 H 30	MUSCULATION ① 14 H – 15 H	EVEIL 2 ④ + ⑤ 14H35 - 15H15	

Lundi SEMOY	EVEIL 1 et 2 ⑥ 17 H 15 – 18H 00	PRE POUSSINS / POUSSINS ⑥ 18 H 00 – 19 H 00	
Vendredi SEMOY	PRE – JUDO / PRE POUSSINS ⑥ 17 H 15 – 18 H 15	POUSSINS / BENJAMINS ⑥ 18 H 15 – 19 H 15	

Professeurs	
Stéphane	MECHIN ①
Laurent	MALPEYRE ②
Laurie	MELE ③
Thomas	DEBARD ④
Yassine	MANSOUF ⑤
Jennifer	FERREIRA ⑥

CATEGORIES D'AGES							
EVEIL JUDO 1	2019	PRÉ-POUSSINS	2016	MINIMES 1 ET 2	2010-2011	SENIORS	2003 et avant
EVEIL JUDO 2	2018	POUSSINS 1 ET 2	2014-2015	CADETS	2007-2008-2009		
PRÉ JUDO	2017	BENJAMINS 1 ET 2	2012 - 2013	JUNIORS	2004-2005-2006		

Cotisations

Cotisation annuelle :

- . **tarif plein : 161 €**
- . **tarif réduit** (éveil judo, pré-judo, pré-poussins) : **123 €**

Tarif dégressif pour plusieurs adhérents de la même famille.

Certificat médical :

MAJEURS : CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR UNE NOUVELLE INSCRIPTION.

Pour une réinscription, si le dernier date de moins de 3 ans, *Questionnaire de santé* + attestation.

MINEURS : *Questionnaire de santé* + attestation

Tous ces documents sont sur notre site rubrique « Saison 2023-2024 »

Prêt de kimono

Jusqu'aux Poussins (dans la limite du stock disponible) : caution de 20 €

S.M.O.C. Judo / Jujitsu / Taïso



Saison 2023 - 2024

Inscriptions :

1^{er} et 4 Septembre de 17h à 19h.

*Et les jours suivant pendant 2 semaines suivantes,
aux horaires des cours.*

Reprise des cours : 5 Septembre 2023

Dojo – Halle des Sports

3, rue Léon Blum

45 800 Saint-Jean-de-Braye

02-38-21-73-98

s.m.o.c@orange.fr

www.smoc-st-jean-de-braye.ffjudo.com

