

Vos professeurs diplômés



ISABELLE PAQUE

JUDO

7ème DAN

Championne de France

Championne d'Europe

2 fois médaillée Mondiale

CHARLES LAFON

SELF-DÉFENSE

3ème Dan

Formateur Sports de Combat

Stages avec le GIGN



THEO ZIDANI

JUDO - TAISO

2ème Dan

Champion de France par Équipes

Vainqueur de Tournois A

Espoir National



ARENA JUDO CLUB

MONTBAZIN- COURNONTERRAL

saïson 2021- 2022

2 Cours d'essais gratuits

NOS DISCIPLINES



- **JUDO** (à partir de 4 ans)
- **SELF-DEFENSE** (à partir de 14 ans)
- **TAISO** (à partir de 14 ans)
 - Renforcement musculaire
 - Cardio
 - Relaxation
 - Étirements



Contact : 06.81.53.57.73 / 06.79.52.73.69

Facebook : Arena Judo Club

ARENA JUDO CLUB MONTBAZIN-COURNONTERRAL

Horaires des cours :

| Activités | Catégories d'âge | Lundi Cournonterral | Mardi Montbazin | Mercredi Cournonterral | Mercredi Montbazin | Jeudi Cournonterral | Vendredi Montbazin |
|---------------------|---|------------------------|--------------------|---------------------------|---|------------------------|-----------------------|
| JUDO | | | | | | | |
| 4 – 6 ans | Œufs (2016 et +) | | | 16h – 17h | 4 – 5 ans : 9h30 – 10h30 5 – 6 ans : 10h30 – 11h30 | 17h30 – 18h30 | |
| 7 – 9 ans | Mini - Poussins et Poussins (2012 – 2015) | 18h – 19h | 17h15 – 18h45 | 17h – 18h | | | 17h30 – 18h30 |
| 10 ans et + | De Benjamins à Séniors (à partir de 2011) | | 18h45 – 20h15 | 18h – 19h30 | | 18h30 – 19h30 | 18h30 – 20h00 |
| SELF-DÉFENSE | | | | | | | |
| | A partir de 14 ans | | 20h30 – 21h30 | 19h30 – 20h30 | | | |
| TAÏSO | | | | | | | |
| | A partir de 14 ans | 19h – 20h | | | | | 20h – 21h |

Tarifs Saison 2021 – 2022 :

| | Licence | Passeport | | Cotisation 1h / semaine | Cotisation 1h30 / semaine | Cotisation 2h ou plus / semaine | Pass Libre (Judo, Self Défense, Taïso) |
|--------------|---------|-----------|--|----------------------------|------------------------------|------------------------------------|---|
| JUDO | 40 € | 10 € | | 160 € | 190 € | 220 € | 300 € |
| SELF-DÉFENSE | 40 € | | | 160 € | | 220 € | |
| TAÏSO | | | | 160 € | | 220 € | |

Des réductions sont prévues pour les inscriptions multiples (à partir de 2 personnes de la même famille).
Sur simple demande un échelonnement des paiements peut être accordé.
Nous acceptons les chèques vacances et coupons sport ANCV