

# JUDO-JUJITSU-TAÏSO



## Modalités d'inscriptions

Remplir le bulletin d'adhésion / Certificat médical obligatoire / 2 séances d'essai gratuites

Animations tous les trimestres (Coupes du Club) et fin d'année (Fête du Club)

Lieu : tous les cours dans le dojo de l'ASPTT Metz (+ Grange aux Bois\*)

## **JUDO**

### Eveil/mini Judo

**Mercredi** 14h00 à 14h45 Initiation pour les 4/5 ans débutants et ceintures nés en 15/16\*

### Ecole de Judo

**Mercredi** 15h00 à 16h00 Débutants 6 ans et plus et ceintures couleurs nés en 2014\*

16h00 à 17h15 Ceintures couleurs nés en 2011- 2012 - 2013

17h15 à 18h30 Ceintures couleurs nés en 2008 - 2009 - 2010

**Vendredi** 17h30 à 18h30 Compétition jeunes minimum ceinture jaune

### Compétitions adultes

**Mardi** 18h30 à 20h00 Compétiteurs nés en 2006 et avant ainsi que les minimes nés en 2007

**Vendredi** 18h30 à 20h00 Compétiteurs nés en 2006 et avant ainsi que les minimes nés en 2007

**Samedi** selon planning Musculation, renforcement musculaire, perfectionnement judo

### Katas ou Ecole d'arbitrage (suivant calendrier)

**Jeudi** 18h00 à 19h00

### Judo adapté / Psychomotricité enfants : la différence au tapis

**Mercredi** 09h30 à 10h30

## **JUJITSU**

### Self Défense-Art martial de défense-Remise en forme (adultes/enfants à partir de 12 ans)

**Jeudi** 19h00 à 20h30

## **TAÏSO**

### Forme et Santé (renfo musculaire/cardio/équilibre/étirements/relaxation/convivialité)

**Jeudi** 17h00 à 18h00

## Tarifs Cotisation année sportive (possibilité de régler en 2 ou 3 fois/tarif famille )

Eveil/Mini judo 165 €

Ecole de Judo / Compétition 180 €

Jujitsu 180 €

Taïso 115 €

Réduction de 15 €  
Nouvelle adhésion  
Et de 5 € pour un  
renouvellement

Pour tous renseignements : <https://asptt-metz-judo.pepsup.com>

Mme. GOZILLON Mileva (Présidente de la section) Tél : 06 13 69 10 94

M. DELBARE Bernard (responsable école de judo) Tél : 06 86 84 43 11