

# JUDO-JUJITSU-TAÏSO

REPRISE LE 2 SEPTEMBRE 2022



## 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 / stages vacances)

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 17/18/19\*

### Ecole de Judo

Mercredi 15h00 à 16h00 Débutants 6 ans et plus et ceintures couleurs nés en 2015\*

16h00 à 17h15 Ceintures couleurs nés en 2013 - 2014 - 2015

17h15 à 18h30 Ceintures couleurs nés en 2010 - 2011 - 2012

Vendredi 17h30 à 18h30 Compétition jeunes minimum ceinture B/J

### Compétitions adultes

Mardi 18h30 à 20h00 Compétiteurs nés à partir de 2009

Vendredi 18h30 à 20h00 Compétiteurs nés à partir de 2009

Samedi selon planning Musculation, renforcement musculaire, perfectionnement judo  
Cross training compétiteur haut niveau sur sélection

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

Jeudi 18h00 à 19h00

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

Inclusion sur tous les cours sauf le Self Défense

## **JUJITSU**

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

Jeudi 19h00 à 20h30

## 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 €

Réduction de 25 €  
Animation Estivale

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

GOZILLON Mileva (Présidente de la section)

Tél : 06 13 69 10 94

DELBARE Bernard (responsable école de judo)

Tél : 06 86 84 43 11

HIRSCHAUER Yann (entraîneur)

Tél : 06 87 70 07 47