Dojo La Motte-Servolex

JUDO

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
BABY Judo 1 Nés en 2022	17h00 – 17h45		10h00 – 10h45			09h30 – 10h15
BABY Judo 2 Nés en 2021	17h00 – 17h45		10h45 – 11h30			10h15 – 11h00
MINI-POUSSINS Nés en 2019 à 2020		17h30 – 18h45 Compétiteurs	14h00 – 15h15		17h00 – 18h15	11h00 – 12h00
POUSSINS Nés en 2017 à 2018		17h30 – 18h45 Compétiteurs	15h15 – 16h30		18h15 – 19h30	11h00 – 12h00
BENJAMINS Nés en 2015 à 2016	17h45 – 19h00 Compétiteurs		17h15 – 18h30		18h15 – 19h30	
MINIMES 1 Nés en 2014	17h45 – 19h00 Compétiteurs		17h15 – 18h30		19h30 – 20h45	
MINIMES 2 Nés en 2013	19h00 – 20h15 Compétiteurs		17h15 – 18h30		19h30 – 20h45	
CADETS / JUNIORS Nés en 2007 à 2012	19h00 – 20h15 Compétiteurs		17h15 – 18h30 ou 19h00 – 20h30		19h30 – 20h45	
SENIORS / VETERANS Nés en 2006 et avant	19h00 – 20h15 Compétiteurs		19h00 – 20h30		19h30 – 20h45	
Préparation phys. (P.P.G.) **POUSSINS et+**			16h30 – 17h15			
KATA & Prépa. **UV tech.**			18h30 – 19h00			

TAÏSO / PILATES / SELF-DÉFENSE / GYM DOUCE

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
GYM Douce NEW Nés 2010 et avant			09h00 – 10h00			
TAÏSO Kids Nés en 2015 à 2020			16h30 – 17h15			
TAÏSO **Renforcement musculaire** Nés en 2010 et avant	12h15 – 13h00 20h15 – 21h15	12h15 – 13h00 20h00 – 21h00		12h15 – 13h00 20h00 – 21h00		
PILATES NEW Nés en 2010 et avant		13h00 – 13h45 19h15 – 20h00		13h00 – 13h45		
SELF-DÉFENSE Nés 2010 et avant				18h30 – 20h00		

Accès à la salle de musculation et au sauna pour les adhérents nés à partir de 2012 (compétiteurs)

Dojo Le Bourget-du-Lac

JUDO

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
BABY Judo 1 **BABY Judo 2** Nés en 2021 à 2022	17h00 – 18h00		14h00 – 15h00			
MINI-POUSSINS et **POUSSINS 1** Nés en 2018 à 2020	18h00 – 19h00		15h00 – 16h00			
POUSSINS 2 et + Nés en 2017 et avant	19h00 – 20h00		16h00 – 17h00			

TAÏSO

COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
TAÏSO **Renforcement musculaire** Nés en 2010 et avant	20h00 – 21h00					

Cours dispensés par nos professeurs diplômés d'Etat :
Benoît BOURNISIEN – Camille BODO – Adrien POIRIER

et notre intervenant bénévole (A.S.) :
Christian MORICEAU

Tarifs

Votre Adhésion donne libre accès aux cours de La Motte-Servolex et du Bourget-du-Lac.
Le Club a fait le choix de ne pas augmenter sa cotisation et de ne répercuter que l'augmentation du coût de la licence fédérale.

– **BABY Judo 1 (2022) :** 195 €
– **BABY Judo 2 (2021) :** 215 €
– **Judo (à partir 2020) :** 265 €
Adhérent supplémentaire d'un même foyer fiscal : 190 €
Le tarif Judo permet l'accès aux cours de Taïso et de Jujitsu / Self-défense.
– **Self-défense :** 265 €
– **Taïso Kids (2015 à 2020) :** 165 €
– **Taïso (à partir 2010) :** 215 €
– **Pilates (à partir 2010) :** 10 €/séance – 90 €/10 séances – 175 €/trimestre – 395 €/an
– **GYM Douce (à partir 2010) :** 165 €
– **Etudiant :** - 10 % *(sur présentation carte étudiante)*

Pass'Région – Pass'Sport – Coupon Sport / Chèque vacances ANCV – Carte OKAY – Up Sport&Loisirs