 USJM A3M

 Judo \* Jujitsu \* Self-défense

**Lieu d’entrainement** : Dojo gymnase Micheline Ostermeyer

 Avenue des Martyrs de Châteaubriant

 77290 Mitry le Neuf

 Tél : 01 71 40 23 86

**Horaires des cours** :

Lundi : 20h30 - 22h00

 Adultes et ados Ju-jitsu / technique judo / katas

Mardi et vendredi : 17h30 -18h30 judo enfants 5 à 6 ans

 18h30 - 19h30 judo enfants 7 à 9 ans

 19h30 - 20h30 judo enfants 10 à 13 ans

 20h30 - 22h00 judo adultes et ados

Mercredi : 14h30 17h00 judo enfants (Optionnel)

Jeudi : 20h30 - 22h00 adultes et ados Ju-jitsu / Self-défense

Samedi : 9h30 - 10h30 Éveil judo

 10h30 - 12h00 Taïso

**Tarifs:**

Judo ou ju-jitsu (2 cours) 220 euros

Judo ou ju-jitsu (1 cours ) 160 euros

Self-défense 160 euros

Taïso 160 euros

Eveil judo du samedi 160 euros

Famille de 3 personnes 600 euros

Famille de 4 personnes 700 euros

**Papiers à fournir pour valider l’inscription**

* 1 certificat médical portant la mention « **apte à la pratique du judo en compétition »**
* le formulaire d’inscription daté et signé
* le formulaire de demande de licence daté et signé
* 1 photo d’identité (pour les nouveaux inscrits)
* le règlement (chèques, espèces, CB)

**Tenue pour l’entrainement (judo / jujitsu / self-défense)**

1 kimono + ceinture

1 paire de claquettes (obligatoire)

1 gel hydroalcoolique

1 paquet de mouchoirs

1 bouteille d’eau

Mme Philippe Sandrine Gymnase Micheline Ostermeyer

76 Bis Rue Alexandre Ribot 77290 Mitry-Mory

77290 Mitry-Mory Siret: 38204865000024 01 71 40 23 86

06 60 87 12 83 APE: 9312 z a3msphilippe@free.fr