



Le **CERCLE MIKAGE JUDO MEAUX** vous invite  
à le rejoindre afin de pratiquer le judo  
loisirs ou compétition et renforcement musculaire



## HORAIRES SAISON 2018/2019

LUNDI	16h00 - 17h30	Judo Sport adapté	
	17h30 - 19h00	Judo Sport adapté	
MARDI	19h30 - 21h00	Judo adultes à partir de 12 ans	2006
MERCREDI	17h00 - 18h00	Enfants 6/7 ans	2012/2011
	18h00 - 19h00	Enfants 8/9 ans	2010/2009
	19h00 - 20h30	Enfants 10/11 ans	2008/2007
VENDREDI	18h30 - 19h15	● Taïso Réservé RSMB	
	19h30 - 20h15	● Taïso adultes (ados à partir de la ceinture bleue)	
SAMEDI	13h15- 14h00	Eveil - Enfants 3 / 4 ans	2014/2015
	14h00 - 15h00	Enfants 5 ans	2013
	15h00 - 16h00	Enfants 6/7 ans	2012/2011
	16h00 - 17h00	Enfants 8 à 11 ans	2010 à 2007
	17H00 - 18h30	Judo Adultes à partir de 12 ans	2006
	18H30 - 19h30	KATAS	

**① TAÏSO**  
**Objectif : recherche d'un bien être physique et mental**  
**Méthodes : entretien cardio/respiratoire - amélioration de l'endurance - renforcement musculaire**

### PROFESSEURS

- François-Joël LECLAIRE, Diplômé d'Etat 2ème degré, CN 3ème DAN
- Philippe QUIN, Diplômé d'Etat 1er Degré, CN 4ème DAN
- Nicolas PLAISE, Diplômé d'Etat 1er degré, CN 4ème DAN
- Philippe CAILLAUD, Diplômé d'Etat 1er Degré, CN 2ème DAN

TARIFS		sur l'année	au 31/12
Licence fédérale		38,00 €	38,00 €
Eveil 3, 4 et 5 ans	1 cours / sem	150,00 €	140,00 €
Enfants de 6 ans à 16 ans (Taïso + 20 euros, voir ci-dessus)	2 cours / sem	210,00 €	195,00 €
Adultes Judo (y compris Taïso)	3 cours / sem	300,00 €	275,00 €
Taïso	1 cours / sem		90,00 €
Sport adapté	1 cours / sem	190,00 €	175,00 €
Katas (offerts aux judokas du CMJ)	1 cours / sem		90,00 €

**Pièces à fournir :** Un certificat médical mentionnant l'aptitude à la pratique du Judo **OBLIGATOIRE**  
1 photo d'identité  
Condition d'adhésion : à partir de 3 ans au 01/09/2018.

10% de réduction sur les cotisations des cours pour tout paiement avant le 31 décembre

15% de réduction pour 3 licenciés ou plus d'une même famille

**Téléphone:** Sylvie : 06.85.82.91.30 de préférence en soirée  
Sylviane : 06 60 87 34 96 de préférence en soirée  
email : cercle.mikage.judo@free.fr  
<http://www.cmjudo-meaux.fr>



Club, créé en 1959, agréé par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports  
affilié à la F.F.J.D.A.