



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



## HORAIRES SAISON 2021/2022

MERCREDI	17h00 - 18h00	Enfants 6/7 ans	2015/2014
	18h00 - 19h00	Enfants 8/9 ans	2013/2012
	19h00 - 20h00	Enfants 10/11 ans	2011/2010
	20h00 - 21h30	Judo adultes à partir de 12 ans	2009
VENDREDI	18h30 - 19h15	Taïso Réservé RSMB	
	19h30 - 20h15	Taïso adultes (ados à partir de la ceinture bleue)	
	20h15 - 21h15	Katas	
SAMEDI	13h15 - 14h00	Eveil - Enfants 3 / 4 ans	2018/2017
	14h00 - 15h00	Enfants 5 ans	2016
	15h00 - 16h00	Enfants 6/7 ans	2015/2014
	16h00 - 17h00	Enfants 8/9 ans	2013/2012
	17h00 - 18h00	Enfants 10/11 ans	2011/2010
	18h00 - 19h30	Judo adultes à partir de 12 ans	2009
<b>① TAÏSO</b>			
<b>Objectif : recherche d'un bien être physique et mental</b>			
<b>Méthodes : entretien cardio/respiratoire - amélioration de l'endurance - renforcement musculaire</b>			

PROFESSEURS

- Julie MAIRE, professeur, Diplômé d'Etat 1er degré, CN 4ème DAN
- Fabrice BASSET, professeur bénévole remplaçant, CN 1er DAN

TARIFS		sur l'année	au 31/12
Licence fédérale éveil		20,00 €	20,00 €
Eveil 3 et 4 ans (2018/2017)	1 cours / sem	130,00 €	120,00 €
Licence fédérale autres catégories		40,00 €	40,00 €
Mini-pousse 5 ans (2016)	1 cours / sem	150,00 €	140,00 €
Enfants de 6 ans à 16 ans	2 cours / sem	210,00 €	195,00 €
Adultes Judo ( <b>offerts aux judokas du CMJ</b> )	3 cours / sem	300,00 €	275,00 €
Taïso	1 cours / sem		90,00 €
Katas ( <b>offerts aux judokas du CMJ</b> )	1 cours / sem		90,00 €

**Pièces à fournir :**

- Un certificat médical de moins de 3 ans pour la pratique du judo pour les majeurs
- Une attestation sport dûment complétée pour les mineurs et majeurs
- Un questionnaire d'état de santé pour les mineurs ou un certificat médical
- 1 photo d'identité

**Condition d'adhésion : à partir de 3 ans au 01/09/2021.**

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.