



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



HORAIRES SAISON 2022/2023

MERCREDI	17h00 - 18h00	Enfants 6/7 ans	2016/2015
	18h00 - 19h00	Enfants 8/9 ans	2014/2013
	19h00 - 20h00	Enfants 10/11 ans	2012/2011
	20h00 - 21h30	Judo adultes à partir de 12 ans	2010
VENDREDI	18h15 - 19h00	Taïso réservé RSMB	
	19h00 - 20h00	Taïso adultes (ados à partir de la ceinture bleue)	
	20h00 - 21h30	Judo adultes à partir de 12 ans	2010
SAMEDI	13h15- 14h00	Eveil - Enfants 3 / 4 ans	2019/2018
	14h00 -15h00	Enfants 5 ans	2017
	15h00 - 16h00	Enfants 6/7 ans	2016/2015
	16h00 - 17h00	Enfants 8/9 ans	2014/2013
	17H00 - 18h00	Enfants 10/11 ans	2012/2011
	18H00 - 19h00	Katas	

① TAISO

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

PROFESSEURS

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

TARIFS			pour l'année
Licence fédérale éveil			21,00 €
Eveil 3 et 4 ans (2018/2019)	1 cours / sem		121,00 €
Licence fédérale autres catégories			41,00 €
Mini-pousse 5 ans (2017)	1 cours / sem		141,00 €
Enfants de 6 ans à 16 ans	2 cours / sem		196,00 €
Adultes Judo	3 cours / sem		276,00 €
Taïso (offerts aux judokas du CMJ)	1 cours / sem		90,00 €
Katas (offerts aux judokas du CMJ)	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 01/09/2022.
---------------------------	---

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.