



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



HORAIRES SAISON 2023/2024

MERCREDI	17h00 - 18h00	Enfants 6/7 ans	2017/2016
	18h00 - 19h00	Enfants 8/9 ans	2015/2014
	19h00 - 20h00	Enfants 10/11 ans	2013/2012
	20h00 - 21h30	Judo adultes à partir de 12 ans	2011
VENDREDI	17h30 - 18h15	Taïso réservé RSMB	
	18h30 - 19h30	Taïso adultes (ados à partir de la ceinture bleue)	
	19h30 - 21h00	Judo adultes à partir de 12 ans	2011
SAMEDI	13h15- 14h00	Eveil - Enfants 3 / 4 ans	2020/2019
	14h00 -15h00	Enfants 5 ans	2018
	15h00 - 16h00	Enfants 6/7 ans	2017/2016
	16h00 - 17h00	Enfants 8/9 ans	2015/2014
	17H00 - 18h00	Enfants 10/11 ans	2013/2012
	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 toutes catégories			41,00 €
Babies et mini-pousses (2020/2019/2018)	1 cours / sem		141,00 €
Enfants de 6 ans à 16 ans	2 cours / sem		196,00 €
Adultes Judo	2 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 :	Pour les plus de 18 ans, un certificat médical de moins de 3 ans pour la pratique du judo Pour les plus de 30 ans, un ECG pour la pratique du judo en compétition Une attestation sport dûment complétée pour les mineurs (ou certificat médical) et majeur 1 photo d'identité Condition d'adhésion : à partir de 3 ans au 01/09/2023.
---------------------------	---

ne pas jeter sur la voie publique

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

contact :

email : cercle.mikage.meaux@gmail.com

Site internet : <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.