



Saison 2019/2020

Dojo des Courtilles - rue des Courtilles 50200 COUTANCES

Jours Cours	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Baby (2014-2015)		17h30 – 18h15 (5ans)		17h15 – 18h00 (4 ans)
Mini-Poussin (2012-2013)		18h15 - 19h15		18h00 - 19h00
Poussins (2010-2011) et Benjamins (2008-2009)	18h00 - 19h00			19h00-20h00
Muscu – Halthéro (nouveau !) (2005 et avant)			18h00 – 19h30 (Au stade sous la piscine encadré par Anthony)	
Cardio Training (nouveau !) (2007 et avant)	19h00 - 20h00			
Kata / PPG (2007 et avant)		19h15 - 20h00		
Judo Adultes initiation- perfectionnement (2007 et avant)		20H00 - 21h15		20h00 – 21h15
Judo et JJB au sol (Ne Waza) (2009 et avant)	20h00 - 21h15			
Self-Défense et Remise en forme (Taïso) (2007 et avant)			20h00 - 21h30	

Contact : Anthony Cosnefroy, 4^{ème} dan, Entraîneur et Directeur Technique : [06 77 28 49 75](tel:0677284975) ou professeur@coutancesjudo.com (pour tous renseignements)



coutancesjudo.com (News, infos, planning, calendriers, dates à venir...)

Vous pouvez également nous retrouver sur Coutances Judo [via](#)  **facebook** (News en direct, vidéos, photos, commentaires...)

Pièces à fournir avec le dossier d'inscription sous enveloppe fermée

- ↪ **Le dossier d'inscription complété par personne**
- ↪ **La cotisation** joindre obligatoirement tous les chèques (5 maximum) libellés au nom de : COUTANCES JUDO
- ↪ Le **formulaire licence 2019/2020** de la FFJDA signé dès le **second cours** avec le règlement de la licence.
- ↪ Le **cerfa 15699 QS- SPORT** pour les anciens licenciés (ayant déjà fourni un certificat médical par le médecin **valable 3 ans**)
- ↪ **Certificat médical** du médecin obligatoire pour les nouveaux licenciés, possibilité de le fournir au mois de septembre ou lors du premier cours.

Tarifs

Catégories	heures de cours / semaine	Tarifs (Cotisation + Licence FFJDA de 40€)	Règlements en 5 fois encaissement le 5 du mois sauf Novembre et Décembre
JUDO			
Baby	3/4 h	150€	5 chèques de 30€
Mini-Poussins, Poussins et Benjamins	2h	190€	5 chèques de 38€
Minimes à Seniors (+ Kata /PPG + Muscu- Halthéro offert)	4h15	215€	5 chèques de 43€
Autres Disciplines proposés au club			
Self Défense et Remise en Forme (Taïso) pour tous !	1h30	185€	5 chèques de 37€
Muscu - Halthéro (nouveau !)	1h30	185€	5 chèques de 33€
Ne- Waza : Judo et Jujitsu dit brésilien (travail au sol)	1h15	165€	5 chèques de 33€
Cardio Training (nouveau !)	1h	160€	5 chèques de 33€
Les PACKS (nouveau !)			
Judo (Judo debout + judo et JJB Ne Waza + Kata/PPG + Muscu- Haltéro)	5h30	230€	5 chèques de 46€
Sport Santé (Cardio Training + Muscu- Haltéro + Self Défense et Remise en Forme)	3h30	220€	5 chèques de 44€
Self Défense (Judo et JJB (Ne Waza) + Muscu- Haltéro + Self Défense / Remise en forme)	4h15	215€	5 chèques de 43€

Réductions familiales et Parrainage possible

Nous acceptons : les chèques ANCV, Atout Normandie, Bourses Évasions, les Coupons Sport, Spot'50...
Vous pouvez déduire ces réductions au moment du règlement.