



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



HORAIRES SAISON 2024/2025

MERCREDI	14h30 - 15h30	Sport adapté à partir de 6 ans (10 enfants maximum avec leur accompagnant)	2018
	16h15 - 17h00	Enfants 3/4 ans	2021/2020
	17h00 - 18h00	Enfants 6/7 ans	2018/2017
	18h00 - 19h00	Enfants 8/9 ans	2016/2015
	19h00 - 20h00	Enfants 10/11 ans	2014/2013
	20h00 - 21h30	Judo adultes à partir de 12 ans	2012
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	2012
SAMEDI	13h15- 14h00	Eveil - Enfants 3 / 4 ans	2021/2020
	14h00 -15h00	Enfants 5 ans	2019
	15h00 - 16h00	Enfants 6/7 ans	2018/2017
	16h00 - 17h00	Enfants 8/9 ans	2016/2015
	17H00 - 18h00	Enfants 10/11 ans	2014/2013
	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 (2021/2020/2019)	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 (certificat médical) et majeurs
- 1 photo d'identité

Condition d'adhésion : à partir de 3 ans au 01/09/2024.

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>

