

ASL ST JEAN-LE-BLANC

SAISON 2025/2026

ADHESION à l'ASL

(une seule adhésion par famille): 28 €

PARCOURS LUDIQUES

Activité stimulant les habilités motrices destinées aux enfants de moins de 4 ans

MERCREDI DE 9H30 à 11H

TARIFS :

	Commune	Hors commune
Inscription annuelle	75 €	85 €

JUDO - JUJITSU – SELF DEFENSE

CATEGORIES/ DISCIPLINES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI DIMANCHE	
EVEIL JUDO 2020-2021			JUDO 17H30-18H30 Jérôme			Stage Tournoi compétition	
PREPOUSSINS 2018-2019	JUDO 17H15-18H15 Pascal				JUDO 17H15-18H15 Pascal		
POUSSINS 2016-2017							
BENJAMINS 2014-2015	JUDO 18H15-19H30 Pascal		JUJITSU 18H30-19H30 Jérôme		JUDO 18H15-19H30 Pascal		
MINIMES 2012-2013							
CADETS 2009-2010-2011				SELF DEFENSE			En fonction du calendrier
JUNIORS 2006-2007-2008	JUDO 19H30-21H Pascal		JUJITSU 19H30-21H Jérôme	19H30-21H Jérôme	JUDO 19H30-21H Pascal		
SENIORS 2005 et avant							

Pascal BOUGUEREAU : Professeur de judo DEJEPS ceinture noire 2^{ème} dan

Jérôme GRANDBIEN : Professeur de judo/jujitsu/self-defense DEJEPS ceinture noire 5^{ème} dan

TARIFS :

LICENCE FFJudo (assurance) : 46 €	Commune	Hors commune
Éveil judo	110 €	120 €
1er enfant (6 à 14 ans)	120 €	130 €
Judo jeunes - 18 ans	160 €	170 €
Judo adulte	200 €	210 €
Jujitsu/ Self défense (1 cours par semaine)	150 €	160 €

BODY-GYM

Avec ou sans matériel (haltères, steps, ballons suisses,...)

Renfo musculaire, équilibre, étirements...	Mardi 18h30 - 19h30 Mardi 19h30 - 20h30 Jeudi 18h30 - 19h30
Cardio	Samedi 9h30 - 10h30
Renfo musculaire, équilibre, étirement postural, stretching, relaxation...	Samedi 10h30 - 12h00

Mary-Lou DESCHAMPS : Professeur de body-gym BPJEPS APT ceinture noire 1^{ème} dan

TARIFS :

LICENCE FF Sport pour tous (assurance) : 28 €	Commune	Hors commune
Forfait 1h à 1h30	120 €	130 €
Forfait 2h à 3h	180 €	190 €
Forfait + 3h	200 €	210 €

SALLE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Espace cardio, machines guidées, poids libres (barres et haltères) en accès libre

Lundi au vendredi de 17h à 20h30 et Samedi de 9h30 à 12h

TARIFS :

LICENCE FF Sport pour tous (assurance) : 28 €	Commune	Hors commune
Inscription annuelle	95 €	105 €
Inscription parent de judoka (2 soirs /semaine)	75 €	85 €
Inscription parent de judoka (1 soir /semaine)	50 €	60 €
Inscription sport santé (mercredi 9h à 10h30)	54 €	64 €

PRIX DES COURS

La cotisation est annuelle. Un tarif dégressif est appliqué en cas d'inscription en cours d'année.
(- 10 € de réduction à partir du 2^{ème} adhérent de la même famille)

FORMALITES D'INSCRIPTION

Une photo (pour les nouveaux adhérents)

Questionnaire médical et attestation ou certificat médical

Les chèques sont à libeller à l'ordre de l'ASL JUDO

Vous pouvez fractionner le règlement de votre cotisation annuelle.

Moyen de paiement acceptés :

Coupons sport, chèques vacances ANCV, Pass'Loisir CAF et Pass'Sport

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Pascal BOUGUEREAU (Judo) : 06 12 54 13 58

Jérôme GRANDBIEN (Jujitsu/Self défense/Parcours ludiques) : 06 27 66 56 27

Chantal TARDIF (Body Gym) : 07 69 85 05 28

Mary-Lou DESCHAMPS (Body-Gym) : 07 68 22 91 91

<http://aslstjeanleblanc.sportsregions.fr>

aslsaintjeanleblanc@outlook.fr