

# ASL ST JEAN-LE-BLANC

## SAISON 2024/2025

1 - ADHESION ASL (une seule adhésion par famille).....28,00 €

### 2 - LICENCE ASSURANCE

Judo, jujitsu, Self défense : FFJDA .....41,00 €

Body-Gym /Renfort musculaire : FF Sports pour tous .....27,00 €

### 3 - PRIX DES COURS

La cotisation est annuelle. Un tarif dégressif est appliqué en cas d'inscription en cours d'année.

#### PARCOURS LUDIQUE (moins de 4 ans)

Commune : 75 €

Hors commune 85 €

#### JUDO - JUJISTU et SELF DEFENSE

	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

COURS DU MARDI DU JEUDI ET DU SAMEDI	Forfait 1h / 1h30		Forfait 2h / 3h		Forfait + 3h	
	Commune	Hors commune	Commune	Hors commune	Commune	Hors commune
	120 €	130 €	180 €	190 €	200 €	210 €

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Commune : 95 €

Hors commune 105 €

### 4 - FORMALITES D'INSCRIPTION

↪ Une photo (pour les nouveaux adhérents)

↪ Questionnaire médical et attestation ou certificat médical suivant la situation

**Les chèques sont à libeller à l'ordre de l'ASL JUDO.** Vous pouvez fractionner le règlement de votre cotisation annuelle. **Coupon sport** et **chèque vacances ANCV** ainsi que **Pass'Loisir CAF** et **Pass'Sport** acceptés.

### 5 - RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Pascal BOUGUEREAU (Judo) : 06 12 54 13 58

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

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

# ASL ST JEAN-LE-BLANC

SAISON 2024/2025

## Horaires judo - jujitsu - self-défense

EVEIL JUDO	2019/2020	Mercredi - 17h30 à 18h30	judo - Jérôme
PRE-POUSSIN	2017/2018	Lundi et Vendredi - 17h15 à 18h15	judo - Pascal
POUSSIN	2015/2016	Lundi et vendredi - 18h15 à 19h30	judo - Pascal
BENJAMIN	2013/2014	Mercredi - 18h30 à 19h30	jujitsu - Jérôme
MINIME	2011/2012		
CADET JUNIOR SENIOR	2008/2009/2010 2005/2006/2007 2004 et avant	Lundi et Vendredi - 19h30 à 21h	judo - Pascal
		Mercredi - 19h30 à 21h	jujitsu - Jérôme
		Kata à partir de la ceinture marron travaillé avec les professeurs en fonction des besoins	
		Jeudi - 19h30 à 21h	Self-défense - Jérôme

## Horaires parcours ludiques

Mercredi de 9h30 - 11h

## Horaires bodygym

**NOUVEAU COURS CARDIO SAMEDI 9h30/10h30**

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 et de 19 h 30 à 20 h 30

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Samedi de 9 h 30 à 10 h 30 et 10 h 30 à 12 h

## Horaires renfort musculaire

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 17 h à 20 h 30

Mercredi de 9 h 30 à 20 h 30

(Horaires supplémentaires cette année)

Samedi de 9 h 30 à 12 h

## FERMETURE DE LA SALLE

L'ensemble de l'équipement sportif (dojo et salle de renfort musculaire) est fermé les jours fériés. Les périodes de fermeture pendant les vacances scolaires seront précisées au cours de l'année.