



JUDO CLUB DU PLAN DE GRASSE

Affiliation Fédération Française de Judo et Disciplines Associées n° 29060760

POWER PLATE

Cours personnalisés sur rendez-vous avec la coach Estelle Rossio.

 POWER PLATE	Membre Club	Externe Club
Cotisation annuelle	50 euros	50 euros
Séance seule	15 euros	18 euros
4 séances + 1 offerte	50 euros *	60 euros *

*Soit 10 euros au lieu de 15 euros // *Soit 12 euros au lieu de 18 euros

Tarifs inchangés depuis 4 saisons

Le Club vous offre une séance d'essai de 15 minutes.

FITNESS

Cours proposés par Pierre Voisin Éducateur sportif diplômé. Mister Fitness Europe.

Lundi de 12h30 à 13h15 - Cuisse, Abdos, Fessiers.

Mercredi de 12h30 à 13h15 - Gym douce, Stretching.

Vendredi de 12h30 à 13h15 - Body Scull.

Samedi de 10h00 à 11h30 - Cuisse, Abdos, Fessiers, Gym douce.

Cotisation annuelle de **50 euros**.

90 euros par trimestre pour **deux cours ou plus** par semaine.

70 euros par trimestre pour **un cours** par semaine.

1 semaine d'essai gratuite.

Certificat médical obligatoire pour la pratique Power Plate et du Fitness.



JUDO CLUB DU PLAN DE GRASSE

Affiliation Fédération Française de Judo et Disciplines Associées n° 29060760

JUDO ENFANTS

Cours 1 - BABY JUDO	De 4 à 5 ans	Mercredi	17h30 à 18h15
Cours 2 - ENFANTS	De 5 à 7 ans	Lundi & Jeudi	17h30 à 18h30
Cours 3 - ENFANTS	De 7 à 9 ans	Mardi & Vendredi	17h30 à 18h30

JUDO ADOS ET ADULTES

Cours 4 - ADOS	À partir de 9 ans	Mardi & Vendredi	18h30 à 19h30
Cours 5 - ADULTES	Adultes	Mardi & Vendredi	19h30 à 20h30

JU-JITSU

Cours 1 - JEUNES	À partir de 9 ans	Lundi & Jeudi	18h30 à 19h30
Cours 2 - ADULTES	Adultes	Lundi & Jeudi	19h30 à 20h30

TARIFS JUDO & JU-JITSU

1 Adhérent	Inscription Club	90 euros	Trimestre	97 euros
2 Adhérents	Inscription Club	125 euros	Trimestre	180 euros
3 Adhérents	Inscription Club	175 euros	Trimestre	180 euros
4 Adhérents	Inscription Club	200 euros	Trimestre	185 euros

L'inscription comprend la cotisation Club, l'assurance et la licence FFJDA.
Le tarif plusieurs adhérents s'applique aux membre d'une même famille (mère, père, enfants).

Penser à fournir obligatoirement dès l'inscription :



Un certificat médical. (Valable 3 ans)



Une enveloppe timbrée à votre adresse.



JUDO CLUB DU PLAN DE GRASSE
Affiliation Fédération Française de Judo et Disciplines Associées n° 29060760

POUR LES PLUS PETITS

ÉVEIL SPORT

De 3 à 5 ans

Mercredi

16h30 à 17h15

BABY JUDO

De 4 à 5 ans

Mercredi

17h30 à 18h15

TARIFS

1 Adhérent	Adhésion & Assurance	90 euros	Trimestre	95 euros
2 Adhérents	Adhésion & Assurance	125 euros	Trimestre	147 euros

Cours d'essais gratuits

Penser à fournir obligatoirement dès l'inscription :



Un certificat médical. (Valable 3 ans)



Une enveloppe timbrée à votre adresse.

Professeur **Marc Rossio** - Brevet d'État n°06900075
Téléphones : 04.93.40.40.19 - 04.92.60.02.14 - 06.07.42.90.04
www.judoclubduplan.com

3 Place Antoine Gambini - 06130 LE PLAN DE GRASSE