

# SMOC JUDO - HORAIRES DES COURS - SAISON 2020-2021

Lundi	PRE-POUSSINS ① 17 H 00 – 17 H 45	BENJAMINS – MINIMES ① 17H50 - 19H				
Mardi	PRE - JUDO ① 17 H – 17 H 45	POUSSINS 2 ① 17 H 50 – 19 H	KATA Expression technique ① 19H – 19H30	CADETS JUNIORS SENIORS ① 19 H 30 – 21 H 00		
Mercredi	BENJAMINS - MINIMES ① 15 H 15 – 16 H 25	JUJITSU jeunes ① 16 H 30– 17 H	POUSSINS 1 ① 17h05 – 18h15	TAISO ③ 19 H 00 – 20 H 00	JU - JITSU ② 20 H00 – 21 H 30	
Jeudi						
Vendredi	POUSSINS ① 17 H – 18 H 05	MINIMES - CADETS 1 ① 18 H 10 – 19 H 30	KATA Expression technique ① 19 H 30 – 19 H 55	CADETS - JUNIORS SENIORS ① 20 H – 21 H 30		
Samedi	TAISO ③ 10 H – 11 H 15	EVEIL 1 ③ 11 H 20 - 12 H 00	PRE – JUDO / PRE POUSSINS ④ + ⑤ 13 H 30 – 14 H 30	MUSCULATION ① 13 H 30 – 14 H 30	EVEIL 2 ④ + ⑤ 14H35 - 15H15	

Lundi <b>SEMOY</b>	EVEIL 1 et 2 ⑦ 17 H 00 – 17H 40	PRE POUSSINS ⑦ 17 H 45 – 18 H 30	POUSSINS ⑦ 17 H 45 – 19 H 00
Vendredi <b>SEMOY</b>	PRE – JUDO / PRE POUSSINS ⑥ 17 H 15 – 18 H 15	POUSSINS / BENJAMINS ⑥ 18 H 15 – 19 H 15	

<b>Professeurs</b>		
Stéphane	MECHIN	①
Antoine	RICHOMME	②
Laurent	MALPEYRE	②
Laurie	MARIE-LUCE	③
Thomas	DEBARD	④
Yassine	MANSOUF	⑤
Jennifer	FERREIRA	⑥ ⑦

<b>CATEGORIES D'AGES</b>							
EVEIL JUDO 1	2016	PRÉ-POUSSINS	2013	BENJAMINS 1	2010	CADETS	2006-2005-2004
EVEIL JUDO 2	2015	POUSSINS 1	2012	BENJAMINS 2	2009	JUNIORS 1-2-3	2003-2002-2001
PRÉ JUDO	2014	POUSSINS 2	2011	MINIMES 1 ET 2	2007-2008	SENIORS	2000 et avant

## Cotisations et Licences

### Cotisation annuelle

- . **tarif plein : 160 euros**
- . **tarif réduit** (baby-judo, pré-judo, pré-poussins) : 122 euros

### Règlement

- . Cotisation annuelle payable en 2 fois
  - 1 chèque en paiement immédiat,
  - 1 chèque encaissé en février
- . libellés à l'ordre de la « SMOC JUDO »

Certificat médical obligatoire à **l'inscription pour une première licence** (Portant la mention « pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition »); pour les licenciés en **2018-2019, 2019-2020 remplir le questionnaire santé.**

### Prêt de kimono

- . Jusqu'aux Poussins (dans la limite du stock disponible)

## S.M.O.C. Judo/ Ju-Jitsu/ Taïso



Saison 2020-2021

*Dojo – Halle des Sports*

3, rue Léon Blum

45 800 Saint-Jean-de-Braye

02-38-21-73-98

mattarno83@gmail.com

### Inscriptions:

***2, 3 et 4 Septembre de 17h à 19h.***

*Et les 2 semaines suivantes, aux horaires des cours.*

*Reprise des cours: 7 Septembre 2020*

**[www.smocjudo.net](http://www.smocjudo.net)**

