

Inscription avant le 28 juillet 2022, -10 € (uniquement par chèque)

JUDO

Baby-Judo (200€)
1 cours par semaine
Année 2017-2018

Avec Vincent
Dojo Cosec
Lundi 17h00-17h45
Mercredi 15h30-16h15
Samedi 9h30-10h15
Samedi 10h15-11h00

Avec Fernando
Dojo Magudas
Mercredi 16h00-17h00

Super-Poussins (220€)
2 cours par semaine
Année 2015-2016

Avec Vincent
Dojo Cosec
Mercredi 16h15-17h15
Samedi 11h00-12h00

Avec Fernando
Dojo Magudas
Mercredi 17h00-18h00

Poussins (230€)
Année 2013-2014

Avec Vincent et Fernando
Dojo Cosec
Lundi 17h45-18h45
(uniquement les 2013)
Mercredi 17h15-18h15
Vendredi 17h30-18h30

Benjamins (230€)
Année 2011-2012

Avec Vincent et Fernando
Dojo Cosec
Lundi 17h45-18h45
Mercredi 18h15-19h45
Vendredi 18h30-20h00



JUDO

Minimes (230€)
Année 2009-2010

Avec Vincent ou Fernando
Dojo Cosec
Lundi 17h45-18h45
Lundi 18h45-19h45
(Préparation physique)
Mercredi 18h15-19h45
Vendredi 18h30-20h00
Samedi 12h00-13h00
(Technique individualisée)

Cadets-Juniors-Séniors (250€)
Année 2008 et plus

Avec Fernando
Dojo Cosec
Lundi 18h45-19h45
(Préparation physique)
Lundi 19h45-21h15
Mercredi 19h45-21h15
Vendredi 20h00-21h30
Samedi 12h00-13h00
(Technique individualisée)

Possibilité de
pratiquer
plusieurs
activités pour
le prix d'une !!



Kimonos ADIDAS
floqué au nom du
club en vente au
bureau à partir de
25€

JUJITSU

*Thierry, Stéphane,
Manu, Florent*

Self Défense

Enfants (200€)
Année 2016-2009

Dojo Cosec
Mercredi 18h00-19h30

Ado-Adultes (200€)
Année 2008 et plus

Dojo Cosec
Jeudi 20h00-22h00

Dojo Magudas
Lundi 20h00-21h30

Free-Fighting

Ado-Adultes (200€)
Année 2008 et plus

Dojo cosec
Mardi 20h30-22h30

JJB

Avec Ismaël PAVADIA
(+60 € pour les adhérents du club)

Ado-Adultes (250€)
Année 2008 et plus

Dojo Cosec
Samedi 12h00-13h30

Dojo Magudas
Lundi 18h30-20h00

TAÏSO CARDIO-TRAINING

Avec Vincent

Adultes (200€)
Année 2007

Dojo Cosec
Lundi 18h45-19h45
Mercredi 18h30-19h30
(extérieur)
Jeudi:20h00-21h00

Dojo Magudas
Mardi 12h15-13h15
Vendredi 12h30-13h30

1 cours d'essai gratuit avec prêt de kimono



ASSM Judo-Jujitsu-Taïso

Complexe sportif Robert Monseau
33160 Saint-Médard-En-Jalles
06.11.72.30.70 ou 05.56.05.99.81
assmjudo33@gmail.com
<https://assm-judo.fr/>

