

柔
JUDO

à HOULBEC-COCHEREL
salle polyvalente

DÉBUT DES COURS
LE MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023

L'enseignement est assuré par le professeur diplômé d'état (DEJEPS) :
Jean-Michel Duchossoy (3ème dan)

道

MERCREDI

17h - 18h	5 / 6 ans	JUDO
18h - 19h	7 / 10 ans	JUDO
19h - 20h	Tout âge	JUJITSU - TAÏSO remise en forme

Tarif annuel :

- 135€ pour les 5/6 ans (dont 41€ licence)
- 145€ pour les 7/10 ans et cours du soir



Saison 2023 - 2024

柔

REPRISE Lundi 11 septembre
au dojo

du complexe sportif Léo Lagrange, Saint-Marcel

pour tous renseignements,
et inscriptions :

Permanence:

du lundi 4/09 au vendredi 08/09
du 18H à 19H30 au bureau du Judo

Renseignements & Inscriptions



saintmarceljudo@gmail.com

Tel: 06 25 48 37 05 - 06 11 61 57 25

道

(DEJEPS)

L'enseignement est assuré par les professeurs diplômés d'état :

- Jean-Michel Duchossoy (3ème dan)
- Benoît Duchossoy (2ème dan)
- Nicolas Honderlik (2ème dan)

COURS	Âge	Jour Horaire	Professeur	Tarifs
MOTRICITÉ / ÉVEIL CORPOREL de 3 à 4 ans	Né(e) en 2020/2019	Samedi de 10h00 à 10h45 (1)	Nicolas	135 €
BABY JUDO - à partir de 4 ans	Né(e) en 2018/ 2017/	Samedi de 10h45 à 11h30 (1)	Nicolas	135 €
MINI POUSSIN(E)S	Né(e) en 2016/2015	Samedi de 11h30 à 12h30 (1)	Nicolas	180 €
POUSSIN(E)S 2 cours	Né(e) en 2016/ 2015/2014	Mercredi de 17h00 à 18h00	Benoît	
POUSSIN(E)S, COURS 1	Né(e) en 2014/ 2013	Mardi de 18h30 à 19h30 Vendredi	Benoît Nicolas	180 €
BENJAMIN(E)S, COURS 2	Né(e) en 2012/2011	Mardi de 18h30 à 19h30 Vendredi	Benoît Nicolas	
REMISE EN FORME - TAÏSO	Né(e) en 2007 et -	Lundi de 19h30 à 21h00	Jean-Michel	180 €
À partir de MINIMES, cours 3	Né(e) en 2010/ 2009 et -	Mardi de 19h30 à 21h00 Vendredi	Benoît Nicolas	180 €
PRÉPARATION PHYSIQUE, COURS 3		Mardi de 21h00 à 21h30	Benoît	
KATA, COURS 3		Lundi & jeudi de 21h00 à 21h30	Jean-Michel	160 €
SELF DÉFENSE	Tous âges	Jeudi de 19h30 à 21h00	Jean-Michel	
NE WAZA, JU-JITSU BRÉSILIEN	Tous âges	Mercredi de 19h30 à 21h30 Samedi de 11h00 à 12h30	Benoît	180 €
REMISE EN FORME - TAÏSO	Tous âges	Samedi de 10h00 à 11h00	Catherine	180 €

cours 3 - MULTI PASS : 199 € : Accès à tous les cours de JUDO, sauf cours enfants

(1) Les horaires sont susceptibles de subir quelques modifications en fonction du nombre d'enfants par cours.