



## Organisation saison 2020/2021

Les séances reprendront à partir du lundi 7 septembre 2020 pour tous les groupes.

Attention, la saison 2020-2021 va être une saison spéciale car d'important travaux vont commencer dans notre dojo durant un an à compter de novembre 2020 ou janvier 2021. Le service des sports de Coutances est en train de chercher une solution de relogement.

### **Quelques repères sur les catégories et les années de naissance :**

Baby Judo (4-5 ans) : né(e) en 2015-2016  
Mini-Poussin (6-7 ans) : né(e) en 2013-2014  
Poussin (8-9 ans) : né(e) en 2011-2012  
Benjamin (10-11 ans) : né(e) en 2009-2010  
Minime (12-13 ans) : né(e) en 2007-2008  
Cadet (14-15 et 16 ans) : né(e) en 2004 – 2005 -2006  
Juniors (17-18 et 19 ans) : né(e) en 2001 - 2002 – 2003  
Sénior ( 20 ans et plus) : né(e) en 2000 et avant

### **Pour vous inscrire :**

Contact : **Anthony Cosnefroy**, Directeur Technique et Sportif : **06 77 28 49 75** ou **professeur@coutancesjudo.com** (pour tous renseignements)

### **Pièces à fournir avec le dossier d'inscription sous enveloppe fermée**

- ↪ Le formulaire licence 2020/2021 de la FFJDA signé.
- ↪ Certificat médical du médecin obligatoire avec possibilité de le fournir au mois de septembre lors du premier cours.
- ↪ Un dossier d'inscription complété par personne
- ↪ La cotisation

- si **règlement en une fois ou 3 fois par CB**, vous pouvez le faire sur [Helloasso Adhésion 2020 2021](#)



- Code promo si réduction familiale (2 licenciés de la même famille minimum) : REDUCFAM

- si vous souhaitez régler en **5 fois par chèque**, joindre obligatoirement tous les chèques libellés au nom de : COUTANCES JUDO

### **Validation des inscriptions :**

Une inscription est validée si :

- vous avez rendu tous les papiers et payé tout ou partie de l'inscription.

Si vous souhaitez payer en chèques ANCV, Coupons sports, Cartes Atouts, Spot 50..... vous pourrez les déduire du montant total à payer. **Votre dossier devra être rendu complet avec le règlement au 1<sup>er</sup> Octobre 2020 au plus tard. Une fois cette date passée, si vous n'avez pas rendu et payé votre adhésion, vous ne pourrez plus monter sur le tatami.**

**Aucune exception ne sera faite en cas d'oubli et tout dossier incomplet sera mis en attente.**

## JUDO

Les créneaux et tarifs sont organisés par catégorie d'âge.



### **Baby judo**

**150€ soit 5 chèques de 30€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)**

Né(e) en 2016 : Vendredi de 17h15 à 18h - 18 places

Né(e) en 2015 : Mardi de 17h30 à 18h15 - 20 places

---

### **Mini – Poussins (né(e) en 2013 et 2014)**

**190€ soit 5 chèques de 38€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)**

2 cours par semaine : Mardi de 18h15 à 19h15

Vendredi de 18h00 à 19h00

---

### **Poussins (né(e) en 2011 et 2012)**

**190€ soit 5 chèques de 38€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)**

2 cours par semaine : Lundi de 18h00 à 19h00

Vendredi de 19h00 à 20h00

---

### **Benjamins (né(e) en 2009 et 2010)**

**200€ soit 5 chèques de 40€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)**

3 cours par semaine : Lundi de 20h00 à 21h00

Mardi de 20h00 à 21h15

Vendredi de 20h00 à 21h15

---

### **Minimes (né(e) en 2007 et 2008) et Cadets (Né(e) en 2004, 2005 et 2006)**

**215€ soit 5 chèques de 43€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)**

4 cours par semaine : Lundi de 20h00 à 21h00

Mardi de 19h15 à 20h00 (PPG et Kata)

Mardi de 20h00 à 21h15

Vendredi de 20h00 à 21h15

---

### **Juniors et Séniors (né(e) en 2003 et avant)**

**230€ soit 5 chèques de 46€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)**

4 cours par semaine : Lundi de 20h00 à 21h00

Mardi de 19h15 à 21h15 (45min PPG et 1h15 Judo)

Jeudi de 18h00 à 19h30 (Muscu – salle de muscu sous la piscine)

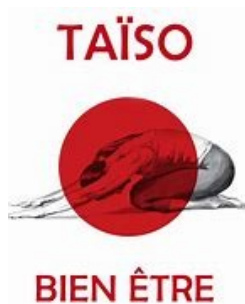
Vendredi de 20h00 à 21h15



## AUTRES ACTIVITES ET LES PACKS



SELF - DEFENSE



MUSCULATION

### ACTIVITÉS

<b>Self-défense et renforcement musculaire</b> (2006 et avant) Jeudi de 20h à 21h30	1h30	185€	5 chèques de 37€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)
<b>Musculation</b> (2004 et avant) Jeudi de 18h00 à 19h30 Salle sous la piscine au stade	1h30	185€	5 chèques de 37€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)
<b>Judo et Jujitsu au sol</b> (2009 et avant) Lundi de 20h00 à 21h00	1h	160€	5 chèques de 32€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)
<b>Cardio Training</b> (2010 et avant) Lundi de 19h00 à 20h00	1h	160€	5 chèques de 32€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)
PACKS			
<b>Sport Santé</b> (Cardio Training + Musculation + Self Défense et Renforcement Musculaire)	4h00	230€	5 chèques de 46€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)
<b>Self Défense</b> (Judo et Jujitsu au sol + Musculation + Self Défense et Renforcement Musculaire)	4h00	230€	5 chèques de 46€ ou règlement par CB (globalité ou en 3 fois)



**coutancesjudo.com** ( News, Infos, Calendriers...)



Suivre l'actualité du club en temps réel **Coutances Judo** ( 1 groupe fermé pour les licenciés et 1 page publique)

Nous vous proposons des réductions familiale (7,5€ par licencié) si 2 licenciés minimum de la même famille (même nom et même adresse). Nous acceptons : les chèques ANCV, les bourses évasions, Atout Normandie, Coupon Sport....

**On vous attend nombreux sur le tatami.**