



# AL GRUGNY Saison 2024/25

**Directeur technique :** Mainnemarre David prof de judo depuis 1993-éducateur multisport

**Dojo :** Salle des animations rue des écoles Grugny.

## Horaires des cours :

<b>Jeudi</b>	17h45-18h30	Baby judo à partir de 2020
	18h30-19h30	Enfants à partir de 2018
	19H30-20h45	Enfants à partir de la ceinture Orange et les Ado-Adultes
<b>Vendredi</b>	10h-11h	Gym douce ( <i>cours adapté aux personnes ayant des pathologies</i> )
<b>Dimanche</b>	10h15-11h30	Cross-training ( <i>Cardio/renforcement musculaire</i> ) Ouvert aux non-judokas

*En fonction des effectifs, ces horaires peuvent être modifiés au cours du premier mois*

Pas de cours lors des vacances scolaires.

Pour ne pas perturber le bon déroulement des cours la présence des parent n'est pas souhaitée

## Formalités & Documents à fournir

### 1) Autorisation Médicale :

#### • Pour les MINEURS :

Attestation de renseignement du questionnaire Relatif à l'état de santé du sportif mineur, ou un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du judo de moins de 6 mois.

#### • Pour les MAJEURS :

Certificat médical non-contre-indication à la pratique du judo en compétition de moins de 6 mois. Obligatoire pour : 1ere licence, ou Renouvellement avec dernier certificat datant de plus de 3 ans, ou Questionnaire de contrôle comprenant au moins 1 réponse positive.

Dans les autres cas, présenter une attestation de renseignement du questionnaire d'autocontrôle

### 2) Feuille d'inscription Club complétée et signée par le responsable légal.

### 3) Photocopie de l'allocation rentrée scolaire pour les bénéficiaires (aide Pass-Jeune 76 (60€) et Pass-sport (50€))

## TARIFS ANNUELS 2024/25

### **Cotisation Club** (Licence inclus)

A régler par *chèque à l'ordre de AL Grugny*

*Encaissement dès l'inscription et le début de l'activité*

- **Cotisation club : 48 €**
- **Cotisation club (gym douce) : 7 €**

### **Cours de Judo**

*A régler par chèque à l'ordre de David Mainnemarre*

**Cours Baby-Judo et Ceintures noires : 140 €**

**Cours Ceintures Blanche à Marron : 170 €**

**Cours Cardio -training ou Gym douce : 123 €** pour les non-judokas *(Inclus pour les judokas)*

**Réduction selon le nombre d'adhérents au sein du même Foyer Fiscal : -10€ par licencié (à partir du 2<sup>ème</sup>)**

Remettre le règlement (de préférence chèque) à l'inscription.

Noter le nom du judoka au dos du chèque, daté du jour de l'inscription.

**Possibilité d'échelonner l'encaissement en 4 fois :** En septembre la cotisation club et 3 mois suivants les cours

*Pour rappel, l'inscription est forfaitaire (saison complète). Aucun remboursement n'est prévu en cas d'abandon en cours de saison. Une séance d'essai est proposée aux nouveaux inscrits.*

### **Correspondance et renseignements**

Président Judo : Sarah Boukabous 06.87.66.77.23 AL Grugny : Cathy Delarue 06.48.17.77.71

Renseignement (ou demande de facture) s'effectue par mail : judoalgrugny@orange.fr

Professeur : David Mainnemarre 06.09.23.04.37 david.mainnemarre@wanadoo.fr

Abonnez-vous à la newsletter **tictacblog.fr** (toutes les infos club)

