



Judo Club SJM

saison 2022 - 2023

## ACTIVITES ET HORAIRES

### JUDO

#### Eveils

mercredi : 14h - 15h  
vendredi : 17h30 - 18h15 ( 2019 à 2017 )

#### Mini-poussins Poussins

mercredi : 15h15 - 16h15  
vendredi : 18h30 - 19h30 ( 2016 à 2013 )

#### Benjamins Minimes Cadets

mardi : 19h - 20h30  
mercredi : 17h - 18h30 ( 2012 à 2006 )

### TAISO

Adultes  
( + 16 ans )

mercredi : 19h - 20h  
vendredi : 19h45 - 20h45

### JU-JITSU / SELF DEFENSE

Adultes  
( + 16 ans )

vendredi : 20h45 - 21h45

**NEW**

### GYM D'ENTRETIEN

Adultes  
( + 16 ans )

lundi : 9h15 - 10h30  
vendredi : 9h15 - 10h30

### MOBILITE

Adultes  
( + 16 ans )

samedi : 10h45 - 11h45

**NEW**

### BABY GYM

Jeunes  
enfants

mercredi : 10h - 10h45  
( 2 ans et demi à 4 ans )

accompagné des parents

### MUSCULATION

horaires: quand le dojo est ouvert  
(La salle de musculation est ouverte à toute  
personne licenciée de plus de 16 ans)

Judo Club SJM

saison 2022 - 2023

## INFORMATIONS

### TARIFS

#### JUDO

Eveils : 150€  
autres cours : 180€

#### Baby GYM

1 activité : 130€

#### ADULTES

1 activité : 130€  
2 activités : 180€

#### FAMILLES

Tarifs dégressifs pour les familles  
( -10€ / personne supplémentaire )

### Judo Club de Saint Julien-Lès-Metz

Zone de Grimont, Boucle de la Bergerie  
57070 Saint Julien-Lès-Metz

03 87 16 06 93

[www.judo-saintjulienlesmetz.fr](http://www.judo-saintjulienlesmetz.fr)

[contact@judo-saintjulienlesmetz.fr](mailto:contact@judo-saintjulienlesmetz.fr)

