

DOJO DU COUSERANS

2023-2024

TARIFS SAISON

ARTS MARTIAUX

Catégorie	Âge	Année de naissance	Sept	Licence
Éveil judo	4 à 5 ans	2018-2019	190 €	41 €
Mini poussin (e)	6 à 7 ans	2016-2017	200 €	
Poussin (e)	8 à 9 ans	2014-2015	210 €	
Benjamin(e)	10 à 11 ans	2012-2013	220 €	
Minime	12 à 13 ans	2010-2011	230 €	
Cadet(te)	14 à 16 ans	2007-2008-2009	240 €	
Junior	17 à 19 ans	2004-2005-2006	250 €	
Senior	20 ans et plus	à partir de 2003	260 €	
Ceinture noire	15 à 19 ans	2004-2008	190 €	
JUDO JU-JITSU	20 ans et +	A partir de 2003	200 €	

SPORTS DE COMBATS

MMA	Benjamin(e), Minime	250 €	41 €
	Cadet(te), Junior, Sénior, Master	260 €	

ACTIVITES DE REMISE EN FORME

TAÏSO (Gym douce)	Mardi / Jeudi	210 €
CROSS F.I.T	Mardi / Mercredi / Jeudi / Vendredi	270 €
MUSCULATION Libre	Entraînement libre 7 jours / 7	270 €
Musculation Circuit Training	Mardi / Jeudi	250 €

NOS FORMULES

PROGRAMME FORME (Formule A)

F-A1 « Remise en Forme » Cross F.I.T + Taïso ou Musculation Circuit Training	330 €
F-A2 « Forme et Force » Musculation libre + Musculation Circuit Training	330 €
F-A3 « Super Forme » Toutes activités de Forme + Musculation C.T + Muscu libre	350 €

PROGRAMME FORME-ARTS-MARTIAUX-SPORTS DE COMBATS (Formule B)

F-B1 « Découverte » JUDO JU-JITSU + MMA	300 € + licences
F-B2 « Loisir Sportif » Judo Ju Jitsu ou MMA + Muscu Circuit Training ou Cross F.I.T	330 € + licence
F-B3 « Compétition » Judo Ju Jitsu ou MMA + Cross F.I.T + Muscu Libre ou Muscu C.T	350 € + licence

PROGRAMME CHAMPION (Formule C et X)

F-C1 « Fighter » Judo Ju Jitsu + MMA + Musculation Circuit Training	380 € + licences
F-C2 « Super Fighter » Judo Ju Jitsu + MMA + Cross F.I.T ou Musculation libre	410 € + licences
F-C3 « Champion » Judo Ju Jitsu + MMA + Cross F.I.T + Musculation C.T	430 € + licences
F-X « Ultimate Fighter Champion » Judo Ju Jitsu + MMA + Cross F.I.T + Muscu C.T + Muscu libre + dojo accès libre	450 € + licences

Accès dojo Moulis libre-service (uniquement pour les adhérents)

50 €

HORAIRES DES ACTIVITES

LUNDI	MARDI et JEUDI
<ul style="list-style-type: none"> 17h30-18h30 : Judo Mini / Poussins 18h30-19h30 : Judo / Ju Jitsu Fighting 19h30-20h30 : Ju Jitsu Brésilien (Ne waza) 20h30-21h30 : Ju Jitsu Self Défense 	<ul style="list-style-type: none"> 12h30-13h30 : Cross F.I.T 18h30-19h30 : MMA G1 Débutants adultes, adolescents et enfants à partir de 10 ans 19h30-20h30 : MMA G2 Adultes et adolescents intermédiaires et avancés
MARDI et JEUDI (à Moulis)	MERCREDI
<ul style="list-style-type: none"> 16h00-17h00 : TAÏSO (Gym douce) 17h30-18h15 : (avec coach) Renfo musculaire en Circuit Training 	<ul style="list-style-type: none"> 15h00-15h45 : Eveil Judo 16h00-17h00 : Mini / Poussins 17h30-18h15 : Cross F.I.T 18h30-19h30 : Judo / Ju Jitsu Fighting 19h30-20h30 : Ju Jitsu Brésilien (Ne Waza) 20h30-21h30 : Ju Jitsu Self Défense
VENDREDI	SAMEDI (à Moulis)
<ul style="list-style-type: none"> 17h30-18h15 : Cross F.I.T 18h30-19h30 : Judo / Ju Jitsu Fighting 19h30-20h30 : MMA G1 et G2 Débutants, intermédiaires et avancés 	<ul style="list-style-type: none"> Adolescents et adultes à partir de 12 ans Entraînement spécifique compétition Haut-Niveau
Horaires Modifiées pendant les vacances scolaires	

MODALITES DE PAIEMENT

Espèce, Chèque, Tickets vacances, bon ANCV.

TARIFS REDUITS :

FAMILLE (Père, mère, enfants) : 2ème inscription - 10€, 3ème - 20€ ...

ETUDIANT : -20€ sur la formule choisie (A, B, C ou X)

CEINTURE NOIRE : -20 € sur la formule choisie (A, B, C ou X)

(Réduction hors licence et non cumulable avec les tarifs : Famille, étudiant, ceinture noire)

COACHING D.D.C

SPORT PERFORMANCE
Préparation Physique, Technique et mentale individualisée

(Renseignement et devis à la demande et suivant les besoins)



RENSEIGNEMENTS :

06 07 31 04 49

Mail : dreamteam09@live.fr

<https://dojoducouserans.jimdofree.com>

