



PÉLISSANNE ATHLÉTIC CLUB

www.pelissanne-ac.com
pelissanne.ac@gmail.com
06 76 63 00 38



ADHESION 2020/2021

Pour tous les membres (obligatoire) : 10 €

ARTS MARTIAUX

ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX - dès 4 ans

Pas de licence (sauf nés en 2013 & 2014) : 40 €
Assurance obligatoire : 12 €
Cotisation en 3 versements de 51 € (oct/nov et dec) ou annuelle 140 €

JUDO - dès 7 ans

Licence FFJDA 2020-2021 (obligatoire) : 40 €
Cotisation :

- **cours enfants et ados** : en 3 versements de 71 € (oct/nov et dec) ou annuelle 190 €
- **cours adultes** : en 3 versements de 86 € (oct/nov et dec) ou annuelle 220 €
- **1 cours enfant - adulte/semaine** : en 3 versements de 55 € (oct/nov et dec) ou annuelle 145 €

YOSEIKAN-BUDO - dès 5 ans

Licence FFKAMA 2020-2021 (obligatoire) : 37 €
Cotisation :

- **cours enfants et ados** : en 3 versements de 51 € (oct/nov et dec) ou annuelle 140 €
- **cours adultes** : en 3 versements de 71 € (oct/nov et dec) ou annuelle 190 €

ACTIVITÉS PHYSIQUES D'ENTRETIEN

Musculation / Circuit Training Stretching

Gym d'entretien / Abdos Fessiers

Assurance 2020-2021 (obligatoire) : 20 €
Cotisation en 3 versements de 86 € (oct/nov et dec) ou annuelle 220 €

Gym douce

Assurance 2020-2021 (obligatoire) : 20 €
Cotisation en 3 versements de 55 € (oct/nov et dec) ou annuelle 145 €

PLANNING SAISON 2020-2021

ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX

Mercredi : de 11h à 12h (2015,2016), de 14h à 15h (2013,2014), de 15h à 16h (2013, 2014) et de 16h à 17h (2015,2016)

JUDO

Mardi : de 17h à 18h (2010,2011,2012), de 18h à 19h (2008,2009) et de 19h30 à 20h45 (ados et adultes)

Vendredi : de 17h00 à 18h00 (2009,2010,2011), de 18h00 à 19h00 (2007,2008) et de 19h30 à 20h45 (ados et adultes)

YOSEIKAN-BUDO

Mercredi : de 17h30 à 18h30 (de 5 à 8 ans), de 18h30 à 19h45 (- de 15 ans) et de 19h45 à 21h (ados et adultes)

GYM DOUCE

Mardi : de 18h30 à 19h30

GYM D'ENTRETIEN

Lundi : de 9h à 9h45 et de 19h15 à 20h

Jeudi : de 9h à 9h45

ABDOS FESSIERS

Lundi : de 18h30 à 19h15

Jeudi : de 19h à 20h

Vendredi : de 9h à 9h45

STRETCHING

Mardi : de 9h à 9h45

Mercredi : de 18h30 à 19h15

MUSCULATION

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 9h45 à 11h30 et de 17h30 à 20h30

Mercredi : de 17h30 à 20h30

CIRCUIT TRAINING

Mardi et jeudi : de 18h à 19h

PRÉPARATIONS SPECIFIQUES ARTS MARTIAUX

Samedi : de 14h à 18h