



# PÉLISSANNE ATHLÉTIC CLUB

[www.pelissanne-ac.com](http://www.pelissanne-ac.com)  
[pelissanne.ac@gmail.com](mailto: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 €

1<sup>ère</sup> étage de la Salle G. LHERMET-JACKOWSKI  
Rue du Berger (derrière la salle Malacrida)

SAISON 2020/2021

# 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