



PÉLISSANNE ATHLÉTIC CLUB

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

ADHESION 2021/2022

Pour tous les membres (obligatoire) : 10 €

ARTS MARTIAUX

ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX - dès 4 ans

Pas de licence (nés en 2016 & 2017) mais assurance obligatoire : 12 €

Cotisation en 3 versements de 51 € (oct/nov et déc) ou annuelle 140 €

JUDO - dès 6 ans

Licence FFJDA 2021-2022 (obligatoire nés à partir de 2015) : 40 €

Cotisation :

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

- **cours adultes** : en 3 versements de 86 € (oct/nov et déc) ou annuelle 220 €

- **1 cours enfant - adulte/semaine** : en 3 versements de 55 € (oct/nov et déc) ou annuelle 145 €

YOSEIKAN-BUDO - dès 4 ans

Licence FFKAMA 2021-2022 (obligatoire) : 37 €

Cotisation :

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

- **cours adultes** : en 3 versements de 71 € (oct/nov et déc) ou annuelle 190 €



ACTIVITÉS PHYSIQUE D'ENTRETIEN

Musculation / Circuit Training
Stretching

Gym d'entretien / Abdos Fessiers

Assurance 2021-2022 (obligatoire) : 20 €

Cotisation en 3 versements de 86 € (oct/nov et déc) ou annuelle 220 €

Gym douce

Assurance 2021-2022 (obligatoire) : 20 €

Cotisation en 3 versements de 55 € (oct/nov et déc) ou annuelle 145 €

1^{ère} étage de la Salle G. LHERMET-JACKOWSKI
Rue du Berger (derrière la salle Malacrida)

SAISON 2021/2022

PLANNING SAISON 2021-2022

ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX

Mercredi : de 11h00 à 12h00 (2016, 2017), de 14h00 à 15h30 (2014, 2015) et de 16h00 à 17h00 (2016, 2017)

JUDO

Mardi : de 17h00 à 18h00 (2012, 2013), de 18h10 à 19h10 (2009, 2010, 2011) et de 19h30 à 21h00 (ados et adultes)

Vendredi : de 17h00 à 18h00 (2012, 2013), de 18h10 à 19h10 (2009, 2010, 2011) et de 19h30 à 21h00 (ados et adultes)

YOSEIKAN-BUDO

Mercredi : de 17h30 à 18h30 (de 4 à 8 ans), de 18h30 à 19h45 (- de 15 ans) et de 19h45 à 21h00 (ados et adultes)

GYM DOUCE

Mardi : de 18h30 à 19h30

GYM D'ENTRETIEN

Lundi : de 9h00 à 9h45 et de 19h15 à 20h00

Jeudi : de 9h00 à 9h45

ABDOS FESSIERS

Lundi : de 18h30 à 19h15

Jeudi : de 19h00 à 20h00

Vendredi : de 9h00 à 9h45

STRETCHING

Mardi : de 9h00 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 18h00 à 19h00

PRÉPARATIONS SPECIFIQUES ARTS MARTIAUX

Samedi : de 14h00 à 18h00