



ADHESION 2022/2023

Pour tous les membres (obligatoire) : 10 €

ARTS MARTIAUX

ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX - dès 4 ans

Licence FFJDA 2022-2023 :

- nés en 2018 : 21 €

- nés de 2015 à 2017 : 41 €

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

JUDO - dès 8 ans

Licence FFJDA 2022-2023 (nés à partir de 2014) : 41 €

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 €

YOSEIKAN-BUDO - dès 4 ans

Licence FFKAMA 2022-2023 (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 €



Pelissanne Athletic Club

PÉLISSANNE ATHLÉTIC CLUB

pelissanne.ac@gmail.com

06 76 63 00 39



www.pelissanne-ac.com



Dojo.13



Péligssanne Athletic Club – Dojo 13

ACTIVITÉS PHYSIQUE D'ENTRETIEN

Musculation / Circuit Training
Stretching

Gym d'entretien / Abdos Fessiers

Assurance 2022-2023 (obligatoire) : 20 €

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

PLANNING SAISON 2022-2023

PLANNING GYM – MUSCULATION – SAISON 2022/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM 9h00 - 9h45	STRETCH 9h00 - 9h45		GYM 9h00 - 9h45	ABDOS – FESSIERS 9h00 - 9h45
MUSCU 9h45 - 11h30	MUSCU 9h45 - 11h30		MUSCU 9h45 - 11h30	MUSCU 9h45 - 11h30
ABDOS – FESSIERS 18h30-19h15	CIRCUIT TRAINING 18h00-19h00	STRETCH 18h30-19h15	CIRCUIT TRAINING 18h00-19h00	MUSCU 17h30-20h30
GYM 19h15-20h00	MUSCU 17h30-20h30	MUSCU 17h30-20h30	ABDOS – FESSIERS 19h00-20h00	MUSCU 17h30-20h30

PLANNING ARTS MARTIAUX – SAISON 2022/2023

MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
	JUDO 2017/2018 (groupe A)		
11h00 - 12h00			
14h00 - 15h30	JUDO 2015/2016		
16h00 - 17h00	JUDO 2017/2018 (groupe B)		
17h00 - 18h00	JUDO 2013/2014	JUDO 2013/2014	Préparations spécifiques Art Martiaux
18h10 - 19h10	JUDO 2010/2012	JUDO 2010/2012	
19h30 - 20h45	JUDO 2009/adultes	JUDO 2009/adultes	