

Section Châteauneuf Judo

| | | |
|-----------------|-------------|--------------------------------------|
| Mercredi | 15h00-15h45 | 2014-2013 (baby) |
| | 16h00-17h00 | 2012-11-10 (pré poussin-poussin1) |
| | 17h15-18h45 | 2009-08-07 (poussin2-benjamins) |
| | 19h00-20h30 | 2006 et avant (Minimes et +) |
| | 20h30-21h30 | Self défense |
| Vendredi | 17h30-19h00 | 2010-09-08-07 (Poussin-benjamins) |
| | 19h15-21h00 | 2006 et avant (Minimes et +) |

Section Blanzac Judo

| | | |
|--------------|-------------|---------------|
| Mardi | 17h30-18h15 | 2014-13-12-11 |
| | 18h15-19h30 | 2010 et avant |
| Jeudi | 17h30-18h30 | 2010 et avant |

Section Nersac

| | | |
|--------------|-------------|-------------------|
| Lundi | 18h00-19h00 | A partir de 4 ans |
|--------------|-------------|-------------------|

MUSCULATION

Lundi/Mardi 9h30 à 11h30 et 17h à 20h30
Jeudi/Vendredi

Mercredi 12h15 à 21h

Samedi 10h30 à 12h00

FITNESS A Châteauneuf

| | | |
|-----------------|-------------|--|
| Lundi | 19h00-19h45 | Renforcement musculaire Salle fitness |
| | 19h45-20h30 | Zumba Step Salle fitness |
| | 19h00-20h00 | Cross training Dojo |
| Mardi | 18h00-19h00 | Body Sculpt Salle de danse |
| Mercredi | 12h15-13h00 | Cross training Dojo |
| Jeudi | 18h30-19h15 | Renforcement musculaire Salle fitness |
| | 19h30-20h30 | Zumba Salle fitness |
| | 19h00-20h00 | Cross training Dojo |
| Samedi | 11h-12h | Cross Training Dojo |

TARIFS

| JUDO | Cotisation | Licence | Total | MUSCULATION | |
|---------------|------------|---------|-------|-------------------------|---|
| Groupe d'âge | saison | | | A l'Année 210 € | Au trimestre 80 € |
| 2014-13 | 112 € | 38 € | 150 € | -18 ans 180 € à l'année | 70 € au trimestre |
| 2012-11 | 132 € | 38 € | 170 € | FITNESS | |
| 2010-2009 | 137 € | 38 € | 175 € | 1 Cours | 100 € |
| 2008-2007 | 142 € | 38 € | 180 € | 2 cours | 150 € |
| 2006 et avant | 152 € | 38 € | 190€ | 3 cours | 190 € |
| | | | | Zumba | 140 € à l'année |
| | | | | Zumba + un cours 190€ | 5 € la séance Carte 10 cours 40€ |
| | | | | Cross Training | 1 cours/semaine 160€ 2 cours /semaine 220€ 3cours/semaine 280€ 5 € à la séance |

Réduction Famille

2ème inscrit -20 €

3ème inscrit -40 €

4ème inscrit:-60 €