



JU-JITSU JUDO CLUB COMPESIERES

Les arts martiaux vous tentent ?

JUDO (*dès 4 ans*)

JU-JITSU ADOS (*dès 8 à 15 ans*)

JU-JITSU ADULTES (*dès 16 ans*)

AUTODEFENSE SENIORS

AUTODEFENSE FEMMES (*stage 10 leçons*)

Venez essayer !

1 mois d'essai gratuit - ouvert à tous

Renseignements sur www.jjjcc.ch

079 927 26 69 e-mail : info@jjjcc.ch

Le club est fermé durant toutes les vacances scolaires

*Club fondé en 1969
50 ans d'action, 50 ans de passion !*

Horaires saison 2019-2020

Judo

Lundi	16h30 à 17h20	6 – 8 ans
	17h30 à 19h00	9 – 15 ans
Mercredi	13h30 à 14h00	4 ans (<i>spécial débutant</i>)
	14h00 à 14h50	4 – 5 ans
	15h00 à 15h50	6 – 8 ans
	16h00 à 17h20	9 – 12 ans
	17h30 à 19h00	de 13 ans à 77 ans

Ju-Jitsu ados

Lundi	19h00 à 20h00	10 – 15 ans
Mardi	17h45 à 19h00	10 – 15 ans
Jeudi	17h15 à 18h15	8 – 12 ans

Ju-Jitsu adultes – dès 16 ans

Lundi	20h00 à 21h30	à partir de la ceinture jaune cours soft
Mardi	20h00 à 21h15	
Jeudi	18h30 à 19h45	

Autodéfense seniors

Mardi	10h00 à 11h00	dès 50 ans
-------	---------------	------------

Préparation des ceintures et étude des katas

Mardi	19h00 à 20h00	lors de préparation des passages de grade
-------	---------------	--

Cotisations annuelles (payables en début d'année civile)

Enfant et Senior	CHF 270.00
Adulte	CHF 360.00

Possibilité de payer en 2 semestres avec un surcoût de CHF 30.00 pour les enfants et de CHF 40.00 pour les adultes.

Stage Autodéfense femmes (dès 15 ans) de 10 leçons

Jeudi	19h15 - 20h30	Prix CHF 120.--
-------	---------------	-----------------

Début des cours : le mercredi 2 octobre 2019

autodefense.femmes@jjcc.ch tél. 079/463 94 63

*Club fondé en 1969
50 ans d'action, 50 ans de passion !*