

**Section Châteauneuf Judo**

<b>Mercredi</b>	16h30-17h15	2018-2017 (baby)
	17h30- 18h30	2016-15-14-13 (pré poussin-poussin)
	18h30-20h00	2012 et avant (benjamins et +)
<b>Vendredi</b>	17h30-18h45	2016-15-14-13 (pré poussin-poussin)
	19h00-20h30	2012 et avant ( benjamins et +)
<b>Samedi</b>	10h-12h	Judo Compétiteurs

**Section Blanzac Judo**

<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>
2018-17-16-15 17h30-18h15	2014 et avant 17h30-18h45
2014 et avant 18h15-19h30	Cross training 19h15-20h15

**MUSCULATION**

Lundi		17h30-20h30
Mardi	9h30 à 11h30	18h00 à 21h
Mercredi		16h30 à 20h15
Jeudi		18h à 20h30
Vendredi	9h30-11h30	17h30-20h30

**FITNESS A Châteauneuf**

<b>Lundi</b>	18h00-19h00	<b>Pilates</b> <i>Salle fitness</i>
	19h10-20h00	<b>Pump</b> (R. M) <i>Salle fitness</i>
	19h00-20h00	<b>Cross training</b> <i>Dojo</i>
<b>Mardi</b>	12h15-13h15	<b>Cross training</b> <i>Dojo</i>
	18h00-18h45	<b>Body Sculpt</b> <i>Dojo</i>
	19h-19h45	<b>RM</b> <b>Stretching</b> <i>Dojo</i>
<b>Jeudi</b>	18h30-19h15	<b>Pump</b> (R. M) <i>Salle fitness</i>
	19h30-20h30	<b>Zumba</b> <i>Salle fitness</i>
	19h00-20h00	<b>Cross training</b> <i>Dojo</i>

## TARIFS

<b>JUDO</b>	Cotisation		Total	<b>MUSCULATION</b>	
Groupe d'âge	saison			A l'Année 210 €	Au trimestre 80 €
2018-17	129 €	41€	170 €	<b>-18 ans</b> 180 € à l'année	70 € au trimestre
2016-15	139 €	41€	180 €	<b>FITNESS</b>	
2014-2013	144 €	41 €	185 €	1 Cours	120 €
2012-2011	149 €	41 €	190 €	2 cours	180 €
2010 et avant	159 €	41 €	200 €	Tous les cours(3 et +)	220 €
				Zumba ou Pilates	150 € à l'année Carte 10 cours 60€
				Zumba ou Pilates + un cours	200€
				Cross Training	1 cours/semaine 160€ 2 cours /semaine 220€ Carte 10 cours 60€ Illimité+muscu 280€

**Réduction Famille**

2ème inscrit -20 €

3ème inscrit -40 €

4ème inscrit:-60 €