

Dès 4 ans

2020-2021




# PARIS UNIVERSITÉ CLUB JUDO



[www.puc.paris/judo](http://www.puc.paris/judo)

 PUC – Paris Université Club

 [puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## Sport d'équilibre & de détente

Libère l'agressivité naturelle, permet d'acquérir la maîtrise et le contrôle de ses gestes au cours d'exercices sollicitant tous les muscles du corps.

## Sport pour tous

Accessible à tous, quels que soient l'âge, le sexe ou les aptitudes physiques, grâce à un entraînement progressif : initiation, loisir, perfectionnement, compétition.

## Sport de défense

Résister et riposter aux agressions avec efficacité. Donne un sentiment de sécurité et de confiance en soi.

### Dojo Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 PARIS

Rer B Cité Universitaire  
Tram T3 Stade Charléty  
Bus 21 | 67 Stade Charléty

### Gymnase Diderot

9 rue Croix de Jarry  
75013 PARIS

Rer C | Métro 114 Bibliothèque F. Mitterand  
Tram T3 Avenue de France  
Bus 64, 132 et 325 Bibliothèque F. Mitterand  
Bus 62 et 89 Porte de France

### Gymnase Auguste Blanqui

26 boulevard Auguste Blanqui  
75013 PARIS

Métro 16 Corvisart  
Métro 15 16 17 Place d'Italie  
Bus 27 | 47 | 57 | 64 | 67 | 83

### Dojo Espace Sud CiuP

17 boulevard Jourdan  
75014 PARIS

Rer B Cité Universitaire  
Tram T3 Cité Universitaire



# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Dojo Charléty Baby judo - Judo - Self défense - Jujitsu - Katas		
<b>SELF DEFENSE, REMISE EN FORME RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> ados et adultes (femme et homme)	Mardi	19h30 à 20h45
<b>ENTRAÎNEMENT DE MASSE JUDO</b> (selon calendrier) - les informations vous seront envoyées par mail.		20h45 à 22h
<b>BABY JUDO 4 - 5 ans</b>	Mercredi	14h00 à 15h00
<b>JUDO 6 - 8 ans</b>		15h00 à 16h00
<b>JUDO 9 - 12 ans</b>		16h00 à 17h00
<b>JUDO 13 - 16 ans</b>		17h00 à 18h30
<b>JUJITSU   JUDO   KATAS</b> <b>APPRENTISSAGE POUR PASSAGE DE GRADE</b> Tout âge tout public		18h30 à 20h30
<b>JUDO ados et adultes</b>	Jeudi	19h30 à 21h00
<b>JUDO 7 - 14 ans</b>	Vendredi	18h00 à 19h00
<b>JUDO ados et adultes</b>		19h00 à 20h30
Gymnase Auguste Blanqui Judo - Baby judo - apprentissage de l'anglais		
<b>BABY JUDO 4 - 6 ans</b> <i>Apprentissage de l'anglais</i>	Mardi	17h15 à 18h15
<b>JUDO 7-14 ans</b> <i>apprentissage de l'anglais</i>		18h15 à 19h30
Dojo Espace Sud Cité Universitaire Jujitsu   Self défense - Katas - Baby judo		
<b>JUDO 6 - 12 ans</b>	Samedi	13h30 à 14h30
<b>BABY JUDO 4 - 5 ans</b>		16h30 à 17h30
Dojo Diderot Judo		
<b>JUDO 6 - 12 ans</b>	Samedi	13h30 à 14h30
<b>BABY JUDO 4 - 5 ans</b>	Dimanche	10h30 à 11h15



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

## CATÉGORIES

**Nouveaux** enfants, adolescents et adultes  
**Renouvellement** enfants, adolescents et adultes  
**Renouvellement COVID19** enfants, adolescents et adultes  
Etudiants (-28 ans) et Ceintures Noires  
Entreprises + BDE  
Famille

## TARIFS

**370 €**  
**370 €**  
**325 €**  
**325 €**  
**275 €**  
**310 €**

(dès le 1<sup>er</sup> adhérent)

Self-defense, remise en forme, renforcement musculaire\*

**200 €**

\* *Gratuit pour les adhérents ado-adultes et parents de judokas inscrits*

### Pièces à fournir

· 1 photo d'identité

· 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du judo en COMPÉTITION**

· Le règlement intégral de votre cotisation

· La carte d'étudiant (si besoin)

· Le formulaire de licence FFJDA 2020- 2021 pré-rempli et téléchargeable sur le site de la F.F.J.D.A [FFJUDO.COM]

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les Parisiens.**

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
www.puc.paris

### SECTION JUDO

01 44 16 62 70

[judo@puc.paris](mailto:judo@puc.paris)

Ou directement sur les lieux et horaires  
d'entraînements

## ACCÈS

### STADE CHARLÉTY

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

