

Dès 4 ans

2021-2022




PARIS UNIVERSITÉ CLUB

JUDO



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

Gymnase Charcot

80 rue du chevaleret
75013 PARIS

Rer C | Métro 14
Bibliothèque F. Mitterand

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		
SELF DEFENSE, REMISE EN FORME RENFORCEMENT MUSCULAIRE ados et adultes (femme et homme)	Mardi	19h30 à 20H45
ENTRAÎNEMENT DE MASSE JUDO (selon calendrier) - les informations vous seront envoyées par mail.		20h45 à 22h
BABY JUDO 4 - 5 ans	Mercredi	14h00 à 15h00
JUDO 6 - 8 ans		15h00 à 16h00
JUDO 9 - 12 ans		16h00 à 17h00
JUDO 13 - 16 ans		17h00 à 18h30
JUJITSU JUDO KATAS APPRENTISSAGE POUR PASSAGE DE GRADE Tout âge tout public		18h30 à 20h30
JUDO ados et adultes	Jeudi	19h30 à 21h00
JUDO 7 - 14 ans	Vendredi	18h00 à 19h00
JUDO ados et adultes		19h00 à 20h30
Gymnase Auguste Blanqui Judo - Baby judo - apprentissage de l'anglais		
BABY JUDO 4 - 6 ans <i>Apprentissage de l'anglais</i>	Mardi	17h15 à 18h15
JUDO 7 - 14 ans <i>apprentissage de l'anglais</i>		18h15 à 19h30
Dojo Espace Sud Cité Universitaire Jujitsu Self défense - Katas - Baby judo		
JUDO 6 - 12 ans	Samedi	13h30 à 14h30
BABY JUDO 4 - 5 ans		16h30 à 17h30
Dojo Diderot Judo		
JUDO 6 - 12 ans	Samedi	13h30 à 14h30
BABY JUDO 4 - 5 ans	Dimanche	10h30 à 11h15
Gymnase Charcot Jujitsu brésilien		
JUJITSU BRÉSILIEN dès 13 ans	Lundi	20h30 - 22h00



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

CATÉGORIES

Nouveaux enfants, adolescents et adultes

Renouvellement COVID19 adhérents des 2 années précédentes

Etudiants (-28 ans) et Ceintures Noires

Entreprises + BDE

Famille (à partir de 2 membres)

Self-defense, remise en forme, renforcement musculaire*

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

TARIFS

350 €

300 €

300 €

200 €

300 €

(dès le 1^{er} adhérent)

200 €

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** ou le **questionnaire santé sport (pour les mineurs et les renouvellements)**

· Le règlement intégral de votre cotisation

· La carte d'étudiant (si besoin)

· Le formulaire de licence FFJDA 2021-2022 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

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



MINISTÈRE
DES DROITS DES FEMMES,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



Essentiel pour moi