Dès 3 ans **2023-2024**

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

JUDO

Entraînement en anglais, renforcement musculaire, jujitsu, handisport, compétitions, stages, sport-études judo

https://puc.paris/judo

PUC – Paris Université Club

puc.paris

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Du judo pour tous – Cours accessible aux malvoyants et malentendants

Le PUC Judo est ouvert à tous, quels que soient l'âge, le genre ou les aptitudes physiques. Notre but est notamment d'accompagner les malvoyants et malentendants vers la découverte du judo et la performance dans la discipline.

Remise en forme, cardio, renforcement musculaire et self défense

Apprenez les techniques de défense, développez votre masse musculaire, améliorez vos capacités cardio-vasculaire.

Entraînement en Anglais

De 3 à 15 ans, apprenez l'anglais en pratiquant le judo grâce à nos cours mêlant entraînement et apprentissage de mots anglais.

Sport étude Judo – Classe CHASE

Liez judo, études, stages, soutien scolaire et compétitions grâce à la Classe à Horaires Aménagés pour Sportifs d'Excellence (CHASE – Sport-études judo).

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 l14 BFM
Tram T3 Avenue de France
Bus 64, 132 et 325 BFM
Bus 62 et 89 Porte de France

Dojo Jean Sarrailh

31 avenue Georges Bernanos

75005 Paris

Gymnase Auguste Blanqui

26 boulevard Auguste Blanqui
75013 PARIS

Métro l6 Corvisart
Métro l5 l6 l7 Place d'Italie
Bus 27 | 47 | 57 | 64 | 67 | 83

Gymnase Charcot

80 rue du chevaleret
75013 PARIS

Rer C | Métro14
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

JUDO ENFANTS

Baby Judo 3 – 6 ans	Mardi (apprentissage anglais) Mercredi Samedi Samedi	17h15 - 18h15 14h00 – 15h00 10h00 – 11h00 16h30 - 17h30	*Gymnase Auguste Blanqui* Dojo Stade Charléty Dojo Jean Sarrailh Dojo Espace Sud CIUP
Judo 6 - 8 ans	Mercredi	15h00 - 16h00	Dojo Stade Charléty
Judo 9 - 12 ans	Mercredi	16h00 - 17h00	Dojo Stade Charléty
Judo 7 - 15 ans	Mardi (Apprentissage anglais) Vendredi Samedi Samedi Samedi	18h15 - 19h30 18h00 - 19h00 11h00 – 12h00 13h30 – 14h30 13h30 – 14h30	*Gymnase Auguste Blanqui* Dojo Stade Charléty Dojo Jean Sarrailh Dojo Espace Sud (CIUP) Dojo Diderot
Judo 12 – 16 ans **Accessible aux malvoyants et malentendants**	Mercredi	17h00 - 18h30	Dojo Stade Charléty

JUDO DÈS 12 ANS - ADULTES

Judo au sol JJB - Dès 12 ans	Lundi	20h30 - 22h00	Gymnase Charcot
Entraînement de Masse Judo	Mardi	20h45 - 22h00	Dojo Stade Charléty
Jujitsu / Judo / Katas - Apprentissage pour passage de grade	Mercredi	18h30 - 20h30	Dojo Stade Charléty
Ados adultes - dès 12 ans *Judo - Technique compétition*	Jeudi	19h30 - 21h00	Dojo Stade Charléty
Judo – Dès 12 ans et Adultes	Vendredi	19h00 - 20h30	Dojo Stade Charléty

TOUT ÂGE

Remise en forme, cardio, renforcement musculaire et self défense **Accessible aux malvoyants et malentendants**	Mardi	20h - 21h15	Dojo Stade Charléty
Gratuit pour les parents de judokas inscrits			

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

CATÉGORIES	TARIFS demi-saison (à partir du 08/01)
Nouveaux enfants, adolescents et adultes	**225 €**
Cours uniquement au dojo Jean Sarrailh	**100 €**
Renouvellement adhérents	**225 €**
Etudiants (-28 ans) et Ceintures Noires	**225 €**
Handisport - Céci-judo (B1,B2,B3) et Malentendants	**200 €**
Entreprises + BDE	**200 €**
Famille (à partir de 2 membres)	**225 €**
Remise en forme, cardio, renforcement musculaire et self défense*	**200 €**
Gratuit pour les adhérents ado-adultes et parents de judokas inscrits	
Sport-études judo CHASE	**800 €**
Entraînements du lundi au vendredi, préparation physique, accompagnement et déplacement aux compétitions, 3 stages gratuits par saison, équipements	
Cours au Théâtre de la Ville	**150€**
Don	**20€**

Frais de participation aux animations et aux compétitions encadrées – autres montants possibles

Pièces à fournir

- 1 photo d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du judo en COMPÉTTION 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 2022 – 2023 pré-rempli et téléchargeable sur le site de la F.F.J.D.A [FFJUDO.COM]
- **Ne remplir le formulaire de Licence qu'à partir de Septembre**

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
https://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