

TARIFS € T.T.C. AU 1^{er} JUIN 2020

Abonnement adultes	1 an	6 mois	3 mois	1 mois
1 activité	610 €	500 €	370 €	230 €
2 activités	1080 €	810 €	600 €	340 €
3 activités	1400 €	1010 €	750 €	450 €
Ceinture noire	580 €			

Gym, Grappling, Luta Livre, Systema	470 €	390 €	300 €	200 €
-------------------------------------	-------	-------	-------	-------

Étudiants - de 25 ans et chômeurs

(sur présentation d'une carte étudiante à jour ou d'une carte ASSEDIC)

	1 an	6 mois	3 mois
1 activité	550 €	450 €	360 €
2 activités	950 €	730 €	600 €
3 activités	1250 €	970 €	750 €

Juniors moins de 16 ans

	1 AN 1 COURS	1 AN 2 COURS	3 MOIS 1 COURS	3 MOIS 2 COURS
1 activité	380 €	520 €	250 €	330 €
2 activités ou 2 enfants	690 €	850 €		
3 ^e enfant et enfants qui suivants	310 €	390 €		

Pour les arts martiaux (pour les plus de 10 ans) licence obligatoire . . . 45 €
 Licence Penchack 60 €
 Licence Escrime 65 €

Carnet nominatif de
 10 séances : 210 €
 1 séance : 23 €

Tennis

500 €

Petite enfance

	1 AN	3 MOIS
Gym pour enfant	400 €	280 €

PIÈCES OBLIGATOIRES A FOURNIR :

1 photo d'identité
 1 certificat médical

Tarif annuel = 10 mois
 Fermeture : juillet et août

Dojo de Grenelle
 Créé en 1970

Métro : La Motte-Picquet-Grenelle,
 Cambronne, Vaugirard,
 Émile-Zola • Lignes 6, 8 et 10 • Bus : 70 - 80 - 88

LE PLUS GRAND COMPLEXE EUROPÉEN D'ARTS MARTIAUX EN PLEIN COEUR DE PARIS

Dojo de Grenelle
 Créé en 1970



HORAIRES SAISON 2020/2021

21-23, rue de l'Amiral-Roussin
 75015 Paris
 Tél. : 01 43 06 38 87

www.dojodegrenelle.com

Métro : La Motte-Picquet-Grenelle, Cambronne, Vaugirard, Émile-Zola • Bus : 70 - 80 - 88

LISTE DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS << PETITE ENFANCE >>

Gym petite enfance
 Baby cirque
 Baby danse
 Baby karaté
 Baby Boxe

ACTIVITÉS JUNIORS

Boxe américaine
 Boxe anglaise
 Boxe française
 Boxe thaïlandaise
 Capoeira
 Cirque - Acrobatie
 Danse classique
 Danse modern'jazz
 Escrime
 G.R.S (Gymnastique Rythmique Sportive)
 Hip-Hop
 Judo
 Karaté Shotokan
 Karaté Wado Ryu
 Kung-Fu
 Penchak Silat
 Self-défense
 Taekwondo
 Tennis
 Viet-Vo-Dao

Stages de vacances scolaires

ACTIVITÉS ADULTES

Aïkido
 Boxe américaine
 Boxe anglaise (débutants)
 Boxe anglaise (confirmés)
 Boxe thaïlandaise
 Boxe chinoise (Sanda)
 Boxe française
 Woman Boxing - boxe féminine
 Danse classique
 Grappling / Luta Livre
 Gymnastique traditionnelle
 Gymnastique vietnamienne
 Judo
 Karaté Shotokan
 Krav-Maga
 Kung-Fu
 MMA
 Muay Thai Fight
 Penchak-Silat (débutants)
 Penchak-Silat (confirmés)
 Self-défense
 Sambo
 Taekwondo
 Tai-Chi-Chuan,
 Viet-Vo-Dao
 Wing Chun

Ouvert du lundi au jeudi de 9 h 00 à 23 h 00 •
 Vendredi de 14 h 00 à 23 h 00 • Samedi de 8 h 45 à 22 h 00

www.dojodegrenelle.com

ENFANTS

SAISON 2020-2021

ADULTES

PETITE ENFANCE			
GYM PETITE ENFANCE (45 min)			
	1 à 2 ans	2 à 3 ans	3 à 4 ans
Mardi	10 h 15	9 h 30	
Mercredi		9 h 30	10 h 15
Jeudi	10 h 15	9 h 30	
Samedi	8 h 45 et 9 h 30		8 h 45

BABY DANSE (45 min) • 3 ans / 4 ans			
Lundi	16 h 45		

BABY-KARATÉ (45 min) • 4 à 6 ans			
Mardi	16 h 00		

BABY-BOXE (45 min) • 4 à 6 ans			
Mardi	16 h 00		

CIRQUE-ACROBATIE • 4 à 10 ans			
	3 à 6 ans (45 min)	6 ans et plus (1h)	
Jeudi	16 h 45 (3-4 ans)	17 h 45	
Samedi	10 h 15 (4-6 ans)	11 h 00	

ESCRIME 6/8 ans (45min) 9/13 ans (1h) 13 ans et + (1h) confirmés			
Mercredi	11 h 15	12 h 00	13 h 00
Samedi	17 h 15	18 h 00	

TENNIS (1 h) 12 h 00 13 h 00 14 h 00 15 h 00			
Mercredi	Débutants	Moyens	
Samedi	Débutants	Moyens	Bons Très bons

CAPOEIRA (1 h) • 8/15 ans			
Mardi	14 h 00		

G.R. (Gymnastique Rythmique)			
	8/13 ans (1 h)		
Samedi	9 h 00		

HIP-HOP (1 h)			
Jeudi		17 h 00 (8/10 ans)	18 h 00 (+11)
Samedi	17 h 15 (45 min) 6/8 ans	18 h 00 (9/13 ans)	19 h 00 (+13)

JUDO (1 h)							
	4/6 ans			6/9 ans		9/13 ans	
Lundi					17 h 00	18 h 00	18 h 00
Mardi		17 h 00		16 h 00	18 h 00	16 h 00	18 h 00
Mercredi	10 h 00		14 h 00	11 h 00	12 h 00	15 h 00	17 h 00
Jeudi		17 h 00			18 h 00		18 h 00
Vendredi		16 h 00			17 h 00		18 h 00
Samedi		11 h 00	14 h 00	12 h 00	13 h 00	16 h 00	17 h 00

DANSE CLASSIQUE (1 h)							
	4/6 ans (éveil) (45 min)			6/10 ans		10/13 ans	
Lundi					18 h 00		18 h 00
Mardi		16 h 00			17 h 00	17 h 00	18 h 00
Mercredi		13 h 00	14 h 15	12 h 00		15h 00 : BALLET	
Jeudi					17 h 00		
Samedi	9 h 30						

MODERN JAZZ (1 h)						
	4 à 6 ans (éveil) (45 min)	6 à 10 ans	8 à 12 ans	10 à 13 ans	13 à 15 ans	Ados
Lundi	17 h 30 (5/6 ans)	18 h 15 (7 ans et +)	17 h 00			
Mercredi			16 h 00	17 h 00	18 h 00	19 h 00
Jeudi				18 h 00	18 h 00	
Vendredi		16 h 00		17 h 00		
Samedi	10 h 15	11 h 00				

BOXE FRANÇAISE (1 h) • 7 à 16 ans			
Mardi	7/13 ans : 16 h 45		
Mercredi	7/13 ans : 18 h 00		
Vendredi	14/18 ans : 20 h 30		

BOXE THAÏLANDAISE (1 h) • plus de 10 ans			
Mardi	18 h 30	Jeudi	18 h 45

KUNG-FU (1 h) • 8 à 16 ans			
Mercredi		16 h 00	17 h 00
Samedi	14 h 00		

TAEKWONDO (1 h)				
	6/9 ans	8/12 ans	10/13 ans	14/16 ans
Lundi	17 h 00			
Mercredi	14 h 00	14 h 00	15 h 00	16 h 00
Vendredi	17 h 00	17 h 00	17 h 00	18 h 00
Samedi	14 h 00	14 h 00	14 h 00	16 h 15

BOXE ANGLAISE ADOS (1 h) • 13/18 ans			
Samedi	16 h 15		

VIET-VO-DAO (1 h)			
	6/10 ans	10/14 ans	13/16 ans
Mercredi	15 h 00	15 h 00	17 h 00
Vendredi	17 h 15	17 h 15	17 h 15
Samedi	11 h 45		12 h 45

KARATÉ (WADO RYU) (1 h) • 6 à 13 ans			
Mardi	16 h 45 (6/7 ans)	17 h 30 (8/13 ans)	
Samedi	6 à 9 ans : 12 h 00	10 à 13 ans : 13 h 00	
Samedi	15 h 00		

KARATÉ (SHOTOKAN) (1 h) • 8 à 13 ans			
Samedi	10 h 00		

SELF-DÉFENSE ENFANTS (1 h) • 7/18 ans			
Lundi	7/14 ans : 18 h 00		
Mercredi	7/14 ans : 13 h 00		
Vendredi	15/18 ans : 19 h 00		

PENCKACK SILAT ADOS (1 h) • 14 à 18 ans			
Vendredi	19 h 00		

JUDO (1 h)			
Lundi		18 h 00	
Samedi		17 h 00	

AÏKIDO (1 h 30)			
Mardi		20 h 30	
Jeudi		20 h 30	
Samedi	18 h 00		

BOXE AMÉRICAIN (1 h 15)			
Mercredi	19 h 15		
Vendredi	19 h 15		
Samedi	17 h 15		

BOXE ANGLAISE - DÉBUTANTS (1 h 15)			
Mardi		20 h 15	
Mercredi	18 h 00		
Samedi	18 h 30		

BOXE ANGLAISE - CONFIRMÉS (1 h 15)			
Lundi	20 h 30		
Mercredi	21 h 15		
Vendredi	20 h 45		

BOXE FRANÇAISE (1 h 15)			
Lundi	20 h 30		
Mercredi	20 h 30		
Vendredi	20 h 30		

BOXE THAÏLANDAISE (1 h 15)			
Mardi	19 h 30	20 h 45	
Jeudi	19 h 45	21 h 00	

KRAV-MAGA (1 h 15)			
Lundi		19 h 00	
Mardi	12 h 30		
Mercredi		19 h 00	
Jeudi	12 h 30		
Vendredi		19 h 00	

PENCKACK SILAT (1 h 15)			
Mardi	19 h 00	20 h 15 (confirmés)	
Mercredi	19 h 00		
Jeudi	19 h 00	20 h 15 (confirmés)	
Samedi		13 h 45 (confirmés)	

KUNG-FU / SANDA (1 h)			
Lundi		19 h 00	
Jeudi		19 h 00	
Samedi	15 h 00	16 h 00	

TAÏ-CHI-CHUAN (1 h)			
Mardi	12 h 30		
Jeudi	12 h 30		

SAMBO (1 h 30)			
Lundi	19 h 00		
Vendredi	20 h 15		
Samedi	19 h 30		

WING CHUN (1 h 15)			
Mercredi		18 h 00	
Vendredi		19 h 30	
Samedi		19 h 00	

KARATÉ (SHOTOKAN) (1 h)			
Lundi	20 h 15 (tous niveaux)		
Mercredi		20 h 15 (noires)	
Vendredi	21 h 00 (tous niveaux)	20 h 00 (noires)	
Samedi	10 h 00 (tous niveaux)	11 h 00 (noires)	

TAEKWONDO (1 h 15)			
Lundi		20 h 15 (confirmés)	
Mercredi		20 h 15	
Jeudi		20 h 15	
Samedi	15 h 00		

VIET-VO-DAO (1 h 15)			
Mardi		19 h 00	
Jeudi		19 h 00	
Vendredi		18 h 15	
Samedi	8 h 45		

GYM TRADITIONNELLE (1 h)			
Mardi		17 h 45	
Mercredi	12 h 00		
Samedi	10 h 00		

GYMNASTIQUE VIETNAMIENNE (1 h)			
Mardi		10 h 15	
Jeudi		10 h 15	

DANSE CLASSIQUE (IGOR) (1 h 30)			
Mardi		18 h 45	
Samedi	12 h 00		

SELF-DÉFENSE FÉMININE (1 h 15)			
Lundi		19 h 00	
Mardi	12 h 30		
Vendredi		19 h 00	

WOMAN BOXING - BOXE FÉMININE (1 h 15)			
Lundi	19 h 15		
Mercredi	20 h 00		
Vendredi	18 h 15 (1h)		

MUAY THAI FIGHT (1 h 15)			
Lundi	11 h 00	12 h 15	
Vendredi	11 h 00	12 h 15	

GRAPPLING - LUTA LIVRE (1 h 15)			
Mardi	12 h 30		
Jeudi	12 h 30		

MMA (1 h 30)			
Lundi		21 h 45	
Mardi		21 h 30	
Jeudi		21 h 30	



Dojo de Grenelle