

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

Dojo de Grenelle

Créé en 1970



HORAIRES SAISON 2021/2022

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

TARIFS € T.T.C. AU 1^{er} JANVIER 2022

Abonnement adultes	1 an	6 mois	3 mois	1 mois
1 activité	640 €	525 €	400 €	250 €
2 activités	1150 €	850 €	650 €	370 €
3 activités	1470 €	1070 €	800 €	470 €
Ceinture noire	610 €			
Boxe Féminine	525 €	450 €	350 €	250 €
Gym, Grappling, Luta Livre	500 €	410 €	320 €	220 €

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	590 €	490 €	390 €
2 activités	1000 €	780 €	630 €
3 activités	1320 €	1020 €	800 €

Juniors moins de 16 ans

	1 AN 1 COURS	1 AN 2 COURS	3 MOIS 1 COURS	3 MOIS 2 COURS
1 activité	400 €	560 €	270 €	350 €
2 activités ou 2 enfants	730 €	970 €		
3 ^e enfant et enfants suivants	330 €	420 €		

Pour les arts martiaux (pour les plus de 10 ans) licence obligatoire45€
Licence Penchack60€
Licence Escrime65€

Carnet nominatif de
10 séances : 220 €
1 séance : 24 €

Tennis

530 €

Petite enfance

1 AN

3 MOIS

Gym pour enfant

420 €

300 €

PIÈCES OBLIGATOIRES A FOURNIR :
1 photo d'identité (pour les adultes)
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

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 (Gymnastique Rythmique)
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

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
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 2021-2022

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 (45 min)
Jeudi	16 h 45 (3-4 ans)	17 h 45
Samedi	10 h 15 (4-6 ans)	11 h 00

ESCRIME 6 ans et +(1h) Débutants 9 ans et +(1h) Confirmés		
Mercredi	11h00	12h00
Samedi	17h00	18h00

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	
Mercredi	14 h 00

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

BOXE THAÏLANDAISE (1 h)		
Mardi	18 h 30	10 ans et plus
Mercredi	13 h 00	7 ans et plus
Jeudi	18 h 45	10 et plus

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

DANSE CLASSIQUE (1 h)					
	4/6 ans (éveil) (45 min)		6/10 ans		10/13 ans +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 (5/7 ans)	18 h 15 (8 ans et +)	17 h 00	
Mercredi				16 h 00	17 h 00 18 h 00 19 h 00
Jeudi					17 h 00 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			
	7/13 ans : 16 h 45		
Mercredi	7/13 ans : 18 h 00		
Vendredi	14/18 ans : 20 h 30		

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	
Mercredi	18 h 00
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

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

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

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

BOXE AMÉRICAINNE (1 h 15)	
Mercredi	19 h 15
Samedi	17 h 15

BOXE ANGLAISE - DÉBUTANTS (1 h 15)	
Mardi	20 h 15
Vendredi	19 h 15
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

PENCHACK SILAT (1 h 15)		
Mardi	19 h 00	20 h 30 (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	18 h 00	
Mercredi	12 h 00	
Samedi	10 h 00	

GYMNASTIQUE VIETNAMIENNE (1 h)	
Mardi	10 h 00
Jeudi	10 h 00

DANSE CLASSIQUE (IGOR) (1 h 30)		
Mardi	19 h 00	
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	

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

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



Dojo de Grenelle