

Dojo de Grenelle

Créé en 1970



HORAIRES SAISON 2023/2024

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 2023

Abonnement adultes	1 an	6 mois	3 mois	1 mois
1 activité	660 €	545 €	425 €	275 €
2 activités	1190 €	880 €	675 €	420 €
3 activités	1500 €	1110 €	840 €	500 €
Ceinture noire	620 €			
Boxe Féminine	550€	470 €	370 €	270 €
Gym	520 €	430 €	340 €	240 €

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	600 €	500 €	400 €
2 activités	1060 €	810 €	640 €
3 activités	1360 €	1060 €	820 €

Juniors moins de 16 ans	1 AN 1 COURS	1 AN 2 COURS	3 MOIS 1 COURS	3 MOIS 2 COURS
1 activité	420 €	585 €	300 €	380 €
2 activités ou 2 enfants	750 €	1000 €		
3 ^e enfant et enfants suivants	340 €	440 €		

Pour les arts martiaux (pour les plus de 10 ans) licence obligatoire45€	Carnet nominatif de 10 séances : 240 €
Licence Penchack60€	1 séance : 26 €
Licence Escrime65€	

Tennis (Enfants, Adultes)	550 €	<p>AVEC VOS CHAMPIONS!</p> <p>NOUVEAU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coaching individuel • Coaching duo <p>Appelez le Club au 01.43.06.38.87</p>
Petite enfance		
Gym pour enfant	440 €	340 €

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 »

- Baby Gym
- Baby cirque
- Baby danse
- Baby karaté

ACTIVITÉS JUNIORS

- Boxe américaine
- Boxe anglaise débutants
- Boxe anglaise pour tous
- Boxe française
- Boxe thaïlandaise
- Breakdance
- Capoeira
- Cirque - Acrobatie
- Danse classique
- Danse modern jazz
- Escrime

G.R. (Gymnastique Rythmique)

- Hip-Hop
- Judo
- Karaté Shotokan
- Karaté Wado Ryu
- Kung-Fu
- MMA Kids (Educatifs)
- MMA Ados (Educatifs)
- Penchak Silat
- Self-défense
- Taekwondo
- Tennis
- Viet-Vo-Dao
- Stages de vacances scolaires

ACTIVITÉS ADULTES

- Boxe américaine
- Boxe anglaise (débutants)
- Boxe anglaise (pour tous)
- Boxe thaïlandaise
- Boxe chinoise (Sanda)
- Boxe française
- Woman Boxing - boxe féminine
- Danse classique (confirmés)
- Gymnastique traditionnelle
- Gymnastique intégrale
- Judo
- Karaté Shotokan
- Krav-Maga
- Kung-Fu
- MMA
- Penchak-Silat (débutants)
- Penchak-Silat (confirmés)
- Self-défense
- Taekwondo
- Tai-Chi-Chuan
- Tennis
- Viet-Vo-Dao

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 2023-2023

ADULTES

PETITE ENFANCE

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

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

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

CIRQUE-ACROBATIE • 4 à 10 ans		
	3 à 6 ans	5-6 ans et plus
Mercredi	10 h 00 (1h)	
Jeudi	16 h 45 (3-4 ans) (45 min)	17 h 30 (1h)
Samedi	10 h 15 (4-6 ans) (45 min)	11 h 00 (1h)

ESCRIME 6 ans et + (1h) Débutants 9 ans et + (1h) Confirmés		
Mercredi	11 h 00	12 h 00
Samedi	17 h 00	18 h 00

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

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

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

MMA KIDS - ADOS (Educatif)		
	10/13 ans	13/18 ans
Lundi	18 h 00 (1h)	19 h 00 (1 h 15)
Mercredi	18 h 00 (1h)	19 h 00 (1 h 15)

BOXE THAÏLANDAISE (1h)		
Mardi	18 h 30	10 ans et plus
Jeudi	18 h 30	10 ans et plus

BOXE ANGLAISE ADOS (1h) • 13/18 ans	
Mercredi	18 h 00 et 19 h 00
Samedi	16 h 00

BOXE FRANÇAISE (1h)		
Mardi	6/13 ans : 16 h 45	
Mercredi	6/13 ans : 18 h 00	
Vendredi	14/18 ans : 20 h 30	

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

TAEKWONDO (1h)				
	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

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

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

SELF-DÉFENSE ENFANTS (1h)		
Lundi	6/14 ans : 18 h 00	
Mercredi	6/14 ans : 13 h 00	
Vendredi	10/14 ans : 18 h 00	15/18 ans : 19 h 00

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

HIP-HOP - BREAKDANCE (1h)			
Mercredi	15h00 (Débutants) 4/7 ans	18h00 (Débutants) 7 ans et +	
Jeudi	17h00 (Confirmés)	19h00 (Confirmés)	
Samedi	17h15 (45 min) 6/8 ans	18h00 (9/13 ans)	19h00 (+13)

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

DANSE CLASSIQUE (1h)					
	4/6 ans (éveil) (45 min)		6/10 ans	10/13 ans	+13 ans
Lundi	17 h 00		18 h 00	18 h 00	
Mardi	16 h 00		17 h 00	17 h 00	18 h 00
Mercredi	11 h 45	14 h 15	12 h 30	15h00: BALLET	
Jeudi			17 h 00		
Samedi	9 h 30				

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

TENNIS (1h)	
Samedi	16 h 00

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

BOXE AMÉRICAINE (1h 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 - POUR TOUS (1 h 15)		
Lundi	20 h 30	
Mercredi	21h 15	
Vendredi	19 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 30	20 h 45

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)
Jeudi	19 h 00	20 h 15 (confirmés)

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

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

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

TAEKWONDO (1 h 15)		
Lundi	20 h 15	
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 00	
Samedi	8 h 45	

GYM TRADITIONNELLE (1h)		
Mardi	18 h 00	
Mercredi	12 h 00	
Samedi	14 h 00	

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

DANSE CLASSIQUE (CONFIRMÉS) (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	

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



Dojo de Grenelle