

Dojo de Grenelle



Créé en 1970

HORAIRES SAISON 2024/2025

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 2024

Abonnement adultes	1 an	6 mois	3 mois	1 mois
1 activité	680 €	560 €	440 €	280 €
2 activités	1225 €	910 €	695 €	430 €
3 activités	1545 €	1140 €	865 €	515 €
Ceinture noire	635 €			
Boxe Féminine	565 €	485 €	380 €	280 €
Gym	535 €	440 €	350 €	250 €

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	620 €	515 €	410 €
2 activités	1090 €	835 €	660 €
3 activités	1400 €	1090 €	845 €

Juniors moins de 16 ans

	1 AN 1 COURS	1 AN 2 COURS	3 MOIS 1 COURS	3 MOIS 2 COURS
1 activité	430 €	610 €	310 €	400 €
2 activités ou 2 enfants	770 €	1050 €		
3 ^e enfant et enfants suivants	350 €	450 €		

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

Carnet nominatif de
(pour adultes uniquement)
10 séances : 250 €
1 séance : 26 €

Tennis (Enfants, Adultes)

570 €

AVEC VOS CHAMPIONS!

NOUVEAU

- Coaching individuel
 - Coaching duo
- Appellez le Club
au 01.43.06.38.87

Petite enfance

1 AN

3 MOIS

Gym pour enfant

450 €

350 €

Dojo de Grenelle
Créé en 1970

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

PIÈCES OBLIGATOIRES A FOURNIR :

- 1 photo d'identité (pour les adultes)
- 1 certificat médical

Tarif annuel = 10 mois
Fermeture : juillet et août

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
- Jiu Jitsu Brésilien
- Judo
- Karaté Shotokan
- Krav-Maga
- Kung-Fu
- MMA Brésilien
- MMA Training
- Penchak-Silat
- 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 12 h 00 à 23 h 00 • Samedi de 8 h 45 à 22 h 00

www.dojodegrenelle.com

ENFANTS

SAISON 2024-2025

ADULTES

PETITE ENFANCE		
GYM PETITE ENFANCE (45 min)		
	2 à 3 ans	3 à 4 ans
Mercredi	9 h 30	
Samedi	8 h 45 et 9 h 30	8 h 45
BABY DANSE (45 min) • 3 ans / 4ans		
Lundi	16 h 45	
Mercredi	9 h 00	
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	9 h 45 / 10 h 45 (5-9 ans) (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 10 ans et + (1h) Confirmés		
Mercredi	12 h 00	13 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

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

HIP-HOP			
Samedi	17h15 (45 min) 6/8 ans	18h00 (9/13 ans)	19h00 (+13 ans)

BREAKDANCE			
Mercredi	15h00 - 15h45 (Débutants) 4/7 ans (45 min)	15h45 - 16h45 (Débutants) 7 ans et + (1h)	
Jeudi	17h00 (Confirmés)	18h00 (Confirmés)	

JUDO (1h)							
	4/6 ans		6/9 ans		9/13 ans		Ados
Lundi			16 h 00	17 h 00			17 h 00
Mardi			16 h 00	18 h 00	16 h 00	18 h 00	18 h 00
Mercredi	10 h 00	12 h 00	14 h 00	11h00	13 h 00	15 h 00	16 h 00
Jeudi			17 h 00		18 h 00	18 h 00	18 h 00
Vendredi					17 h 00	18 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	17 h 45	17 h 45	
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
Samedi	10 h 15	11h 00			

TENNIS (1h)	
Samedi	16 h 00

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

BOXE AMÉRICAINNE (1h 15)	
Mercredi	19 h 00
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

PENCHACK SILAT (1 h 15)	
Mardi	20 h 30
Jeudi	20 h 15
Vendredi	19 h 00 - 20 h 00

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 TRAINING (1 h 30)		
Mardi	19 h 00	
Jeudi	19 h 00	
Vendredi	20 h 15	

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

JIU JITSU BRÉSILIEN (1 h 30)		
Lundi	12 h 15	
Vendredi	12 h 15	



Dojo de Grenelle