

# TARIFS € T.T.C. AU 1<sup>er</sup> 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 <sup>e</sup> enfant et enfants suivants	350 €	450 €		

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

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 :  
I photo d'identité (pour les adultes)  
I certificat médical

Tarif annuel = 10 mois  
Fermeture : juillet et août

# 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](http://www.dojodegrenelle.com)

Métro : La Motte-Picquet-Grenelle, Cambronne, Vaugirard, Émile-Zola • 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)  
Pechak 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  
Pechak-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](http://www.dojodegrenelle.com)

**PETITE ENFANCE**

GYM PETITE ENFANCE (45 min)			
2 à 3 ans		3 à 4 ans	
Mercredi	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		
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)				
Mercredi	Débutants	Moyens	14 h 00	15 h 00
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	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	17 h 00		
Mardi			17 h 00	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	11 h 00	13 h 00	15 h 00	16 h 00	17 h 00	
Jeudi			17 h 00	18 h 00	18 h 00	18 h 00	18 h 00	18 h 00	
Vendredi				17 h 00	18 h 00	18 h 00	18 h 00	18 h 00	
Samedi	10 h 00	11 h 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
Samedi	10 h 15		11 h 00			

TENNIS (1h)	
Samedi	16 h 00

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

BOXE AMÉRICAINE (1 h 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	21 h 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

