AJC SAINTRY

Le sport, l'esprit club.

SAISON 2026-2027

L'ESPRIT JUDO.
LE PLAISIR DU CLUB.



JUDO / JU-JITSU / SELF-DEFENSE / TAISO

Au dojo du Gymnase des Montelièvres
Thierry Blanc, 4e dan, diplômé d'Etat

ACTIVITE / PUBLIC	CRENEAUX	TARIF ANNUEL
Initiation Judo **5-6 ans***	Mercredi 18h00-19h00	170 €
Ecole de Judo **6-7 ans**	Lundi 17h30-18h30 Mercredi 18h00-19h00	250 €
Ecole de Judo **7-9 ans**	Lundi 18h30-19h30 Mercredi 19h00-20h00	250 €
Judo / Ju-Jitsu **9-13 ans**	Lundi 18h30-20h00 Mercredi 19h00-20h00 Dont 30 min de Ju-Jitsu le lundi.	260 €
Judo / Ju-Jitsu **Adultes**	Lundi et mercredi 20h00-22h00	270 €
Self-Défense **Adultes**	Mercredi 20h00-21h30	190 €
Taïso **Entretien physique et musculaire**	Mercredi 20h00-20h45*	160 €

* Ages et horaires à confirmer : voir le dossier de proposition. Les données ci-dessus reprennent le flyer d'origine.

2 **SÉANCES D'ESSAI GRATUITES**

Pour découvrir, rencontrer et choisir son activité.

Baptiste Rabourdin - 06 73 42 42 07

ajc-saintry.fr | contact@ajc-saintry.fr

PRENDRE LE TEMPS.
TROUVER SON SOUFFLE.



QI GONG

Mouvements doux, respiration et concentration : une pratique accessible à tous, à son rythme, pour entretenir son corps, améliorer sa souplesse et cultiver son bien-être.

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mardi	19h00-20h00	Salle Notre-Dame Soisy-sur-Seine
Mercredi	16h45-17h45	Salle de danse du Gymnase Saintry-sur-Seine*

260 € / an Qi Gong seul

+ 100 € / an en complément d'une autre activité de l'AJC

Professeur : Thierry Blanc. Cours proposés sous réserve d'inscriptions suffisantes.
Paiement en 3 fois possible. Coupons sports/CAF, Chèques-Vacances et Labaz.
Le prix comprend la licence et l'adhésion à l'association.
* Le site indique aussi « Corot bas » pour le mercredi : lieu à confirmer.
Autres sections : Fitness Gym adultes, Danse Modern Jazz, Judo et Ju-Jitsu.
Judo : remise famille de 25 € sur chaque abonnement à partir du deuxième.