



# Saison 2024-2025

Dojo du Gymnase des Montelièvres

Professeur Thierry Blanc, diplômé d'Etat

## Enfants

### Initiation Judo

5-6 ANS 1 SÉANCE/SEM **160 €**

Lundi 17h30-18h30

### Ecole de Judo

6-8 ANS 2 SÉANCES/SEM **240 €**

Lundi 17h30-18h30

Mercredi 18h00-19h00

### Ecole de Judo + **240 €**

8-13 ANS 2 SÉANCES /SEM

Lundi 18h30-19h30

+ Ju Jitsu enfant 19h30-20h

Mercredi 19h00-20h00

## Adultes

### Taïso

ENTRETIEN PHYSIQUE ET MUSCULAIRE

Mercredi 20h-20h45 **155 €**

### Ju-jitsu & Judo

>13 ANS - SELF DEFENSE

Lundi 20h-22h **260 €**

Mercredi 20h-22h

Possibilité de paiement en 3 fois  
Coupons sports et Chèques Vacances

Le prix comprend la licence et l'adhésion à l'association

Proposition de cours sous réserve d'inscriptions  
suffisantes

Association loi 1901

**AJC Saintry**

[ajc-saintry.fr](http://ajc-saintry.fr)

Président : Guy Baris

06 48 22 62 81

Tournez SVP

Retrouvez toutes les  
sections de l'association

**Gym fitness adultes**  
**Danse 10-18 ans**  
**Qi Gong**  
**Judo et Ju-jitsu**





# Qi Gong

Dojo du Gymnase des Montelièvres

## Un art de santé...

**Lundi : 20h-21h**  
**Mercredi : 16h45-17h45**

*1ère séance d'essai gratuite*

Le qi gong est une une branche de la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture.

C'est un **art de santé**.

Il peut néanmoins être pratiqué simplement comme activité de bien être, comme tous les arts énergétiques.

**Tarif Qi Gong seul**  
**275 €**

**Si déjà adhérent à une autre activité de l'AJC**  
**+ 100 €**

En plus du tarif des activités déjà pratiquées avec l'association

Possibilité de paiement en 3 fois  
Coupons sports et Chèques Vacances

Le prix comprend la licence et l'adhésion à l'association

Proposition de cours sous réserve d'inscriptions suffisantes

Association loi 1901  
**AJC Saintry**  
[ajc-saintry.fr](http://ajc-saintry.fr)

Président : Guy Baris  
06 48 22 62 81

Retrouvez toutes les sections de l'association

**Gym fitness adultes**  
**Danse 10-18 ans**  
**Qi Gong**  
**Judo et Ju-jitsu**

