



CLUB LABELLISÉ BRONZE

Judo / Ju-Jitsu

Self-Defense et Taïso A SAINTRY-SUR-SEINE

Au Dojo du Gymnase des Montelièvres

Professeur Thierry Blanc, 4^{ème} dan, diplômé d'Etat

Initiation Judo Enfants

5-6 ans

170 €

Mercredi 18h00-19h00

6-7 ans

250 €

Lundi 17h30-18h30

Mercredi 18h00-19h00

Ecole de Judo Enfants

7-9 ans

250 €

Lundi 18h30-19h30

Mercredi 19h00-20h00

9-13 ans

260 €

Lundi 18h30-20h00 (dont 30' de Ju Jitsu)

Mercredi 19h00-20h00

Cours Adultes

Ju-Jitsu & Judo 270 €

Lundi 20h-22h

Mercredi 20h-22h

Self-Defense 190 €

Mercredi 20h-21h30

Taïso 160 €

(ENTRETIEN PHYSIQUE ET MUSCULAIRE)

Mercredi 20h-20h45

Possibilité de paiement en 3 fois

Coupons sports/CAF - Chèques Vacances - Labaz
Remise famille : 25 euros de remise sur chaque
abonnement à partir du deuxième abonnement.

Association loi 1901

AJC Saintry

ajc-saintry.fr

Président : Baptiste Rabourdin

06 73 42 42 07

Retrouvez toutes les
sections de l'association

Gym fitness adultes
Danse Modern Jazz
Qi Gong
Judo et Ju-Jitsu





Qi Gong

Professeur Thierry Blanc

Un art de santé...

Mercredi : 16h45-17h45

(Salle de danse du Gymnase des Montelièvres à Saintry-sur-seine)

Mardi : 19h-20h

(Salle Notre-Dame à Soisy-sur-Seine)

Le **Qi Gong** associe 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.

Mouvements doux • Respiration • Équilibre • Souplesse • Détente

Tarif Qi Gong seul
260 €

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/CAF - Chèques Vacances - Labaz

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

Président : Baptiste Rabourdin

06 73 42 42 07

Retrouvez toutes les sections de l'association

Gym fitness adultes
Danse Modern Jazz
Qi Gong
Judo et Ju-jitsu

