

LES DISCIPLINES

KRAV-MAGA (SELF-DEFENSE) +++

Apprenez à réagir efficacement face aux situations d'agression, avec ou sans arme. Cette discipline développe les réflexes, la gestion du stress et la confiance en soi.

GRAPPLING (NO-GI) / JIU-JITSU BRESILIEN (GI) +++

Discipline de combat basée sur le contrôle, les projections et les immobilisations au sol. Elle enseigne également les techniques de soumission comme les clés articulaires et les étranglements.

KARATÉ-MIX (MMA) +++

Le KARATÉ-MIX combine plusieurs arts martiaux pour développer une pratique complète et efficace. Accessible à tous les âges et niveaux, il favorise la technique, la stratégie et la maîtrise de soi.

JUDO +++

Le JUDO développe la condition physique, l'équilibre et la coordination à travers des techniques de projection et de contrôle. Il transmet des valeurs fortes comme le respect, la discipline, la maîtrise de soi et la confiance.

JU-JITSU +++ NOUVEAU !

Le JU-JITSU est un art martial complet qui combine défense, contrôle et efficacité, tout en renforçant le corps et l'esprit.

KARATÉ-CONTACT / KARATÉ FULL-CONTACT +++

Discipline de combat alliant techniques de pieds et de poings dans un cadre sécurisé. Elle permet de développer condition physique, maîtrise de soi et efficacité, tout en respectant des règles strictes.

KARATÉ-KYOKUSHINKAI +++ NOUVEAU !

Style de KARATÉ réputé pour son intensité et son exigence. Il développe la puissance, l'endurance, le mental et le dépassement de soi dans le respect des règles et de la sécurité des pratiquants.

BODY-KARATÉ ++ NOUVEAU !

Activité fitness en musique inspirée des techniques de KARATÉ, sans contact. Accessible à tous, elle permet de se dépenser, d'améliorer sa condition physique et de réduire le stress dans une ambiance dynamique.

SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE ++

Une activité douce et progressive mêlant renforcement musculaire, mobilité, cardio et relaxation. Idéale pour retrouver ou entretenir sa forme physique en toute sécurité.

SPORT-SANTÉ SÉNIORS + NOUVEAU !

Une activité douce et adaptée pour entretenir la mobilité, la souplesse et la forme physique. Chacun progresse à son rythme dans une ambiance conviviale, favorisant bien-être, autonomie et qualité de vie.

+ FACILE ++ MODÉRÉ +++ SPORTIF

YANG-SHENG WU (QI GONG) +

Art énergétique Chinois associant mouvements lents, respiration et concentration. Il favorise la détente, l'équilibre, la souplesse et le bien-être du corps et de l'esprit.

PILATES-SANTÉ +

Méthode de renforcement des muscles profonds qui améliore la posture, la stabilité et le maintien du dos. Une pratique accessible pour entretenir durablement sa santé physique.

IAIDO +

Art martial Japonais centré sur la maîtrise du sabre et le perfectionnement de soi. À travers des enchaînements codifiés (KATA) réalisés sans adversaire, il développe concentration, précision, maîtrise des gestes et sérénité, sans contact ni chute.

LES ENCADRANTS

Shaqaiq AYOUBI

Référente départementale en KARATÉ-KYOKUSHINKAI
Ceinture NOIRE en FRANCE et au JAPON
5^{ème} au Championnat du MONDE
DAF

Benjamin CLEMENT

Animateur Fédéral en IAIDO

Ollivier GAUTIER

Référent départemental en KARATE FULL-CONTACT
Ceinture NOIRE 3^{ème} DAN en FULL-CONTACT
DIF

Jonathan JOUANNETAUD

Ceinture NOIRE 1^{er} DAN en KARATÉ-MIX / MMA
Ceinture VIOLETTE en JIU-JITSU BRESILIEN
DAF

Sylvain LAMOTTE

Ceinture NOIRE 1^{er} DAN en KARATÉ-MIX / MMA
DAF

Jérôme LE BEDEL

Ceinture NOIRE 1^{er} DAN en JUDO et KARATÉ-MIX / MMA
Ceinture MARRON en JIU-JITSU BRESILIEN
DAF

Amaël SCHIFFLER

Référent départemental en BODY-KARATÉ
Diplômé d'ÉTAT en activités gymniques
de la forme et de la force
Coach APA

Spécialiste en SPORT-SANTÉ et en PILATES-SANTÉ

Vincent LUNEL

Directeur technique
Professeur diplômé d'ÉTAT
Référent départemental en KARATE-MIX (MMA),
en KRAV-MAGA et en SANTÉ
Coach SPORT-SANTÉ APAS
(Activité Physique Adaptée à la Santé)
Coach IMAPAC
(Initier et Maintenir une Activité Physique Adaptée avec un Cancer)
Trophée du meilleur éducateur entraîneur
Coach Bien-être holistique



DOJO ALAIN CRÉPIEUX

CENTRE SPORTIF JULIEN LEBAS

Rue du Père Popielujko
(Bois Ardent)
50000 SAINT-LÔ



06 17 28 93 24



dojosaintlois@gmail.com
lunelvincent1@gmail.com



Dojo Saint-Lois



www.dojosaintlois.fr

2026
2027



BIEN PLUS QU'UN CLUB ... UNE FAMILLE

+ de
10

disciplines

+ de
260

Ceintures NOIRES

+ de
70

années
d'existence

© IFSO www.studioipso.fr Photos Adene Stock

DES DISCIPLINES
POUR TOUS

Au DOJO SAINT-LOIS, chacun peut trouver une activité adaptée à ses envies, à son âge et à son niveau.

Des Arts Martiaux traditionnels comme le JUDO, le JU-JITSU ou l'IAÏDO, aux disciplines de défense personnelle telles que le KRAV-MAGA, en passant par les activités bien-être et santé comme le YANG-SHENG WU, le Pilates-Santé ou le Sport-Santé, l'offre est pensée pour être accessible à toutes et à tous.

Au-delà de l'apprentissage technique, ces disciplines contribuent au développement de la confiance en soi, de la condition physique, de la coordination, de l'équilibre et du bien-être général.

Que l'on souhaite se dépasser, se remettre en forme, apprendre à se défendre ou simplement pratiquer une activité dans une ambiance conviviale, le DOJO SAINT-LOIS permet à chacun de progresser à son rythme dans un cadre bienveillant et encadré par des enseignants qualifiés.



HORAIRE
& TARIFS

- DOJO SAINT-LOIS
- DOJO DE SAINT-JEAN-D'ELLE
- NOUVEAU !

Votre cotisation vous donne accès aux cours de votre discipline **DANS LES 2 DOJOS : SAINT-LÔ et SAINT-JEAN-D'ELLE.**



JUDO	ANNÉE DE NAISSANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	TARIFS
Eveil Judo 1	2022		17h00-17h45	10h00-10h45			155€
Eveil Judo 2	2021		17h00-17h45	10h45-11h30			155 €
Mini-Poussin(e)s	2019-2020			14h00-15h30 14h00-15h00		18h00-19h30	175 €
Poussin(e)s	2017-2018			15h30-17h00 15h00-16h30		18h00-19h30	180 €
Benjamin(e)s 1	2016			15h30-17h00 15h00-16h30		18h00-19h30	180 €
Benjamin(e)s 2	2015	18h00-20h00		15h30-17h00 15h00-16h30	18h00-19h30	19h30-21h30	195 €

	DISCIPLINES	ANNÉE DE NAISSANCE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	TARIFS
PERCUSSION & PRÉHENSION	MMA / KRAV-MAGA / CONTACT KIDS	2015-2016		18h00-19h00	17h00-18h30	18h00-19h30	19h30-21h30	175€
	MMA / KRAV-MAGA / CONTACT ADOS	2013-2014	19h30-21h00	18h00-19h00	17h00-18h30	18h00-19h30	19h30-21h30	195€
	KARATÉ-MIX (MMA)	2012 et avant	19h30-21h00	19h00-21h00	20h00-21h30	18h00-19h30	19h30-21h30	225€
SELF-DÉFENSE	KRAV-MAGA	2012 et avant	19h30-21h00	19h00-21h00	18h30-20h00	18h00-19h30	19h30-21h30	225€
PERCUSSION	KARATÉ-CONTACT KARATÉ FULL-CONTACT	2015 et avant	19h30-21h00	19h00-21h00		18h00-19h30		195€
	KYOKUSHINKAI	2012 et avant		19h00-21h00		18h00-19h30 (KATA)	19h30-21h30	190€
	KYOKUSHINKAI B/M	2013 à 2016		18h00-19h00	15h30-16h30		18h30-19h30	170€
	KYOKUSHINKAI MP2/P	2017 à 2019			14h00-15h00		17h30-18h30	150€
PRÉHENSION	GRAPPLING	2012 et avant		19h00-21h00			19h30-21h30	195€
	JIU-JITSU BRESILIEN	2012 et avant	19h00-21h00	19h00-21h00			19h30-21h30	225€
	JUDO	2014 et avant	18h00-20h00	19h00-21h00	17h30-19h30		19h30-21h30	225€
	JU-JITSU	2014 et avant	18h00-20h00	19h00-21h00	17h30-19h30	19h00-21h00	19h30-21h30	225€
TRADITIONNELS JAPONAIS	IAIDO	2008 et avant		19h30-21h00				170€
	BODY KARATE	2016 et avant		18h00-19h00		18h00-19h00		165€
	YANG-SHENG WU	2012 et avant		17h45-18h45		20h30-21h30		165€
SPORTS SANTÉ	PILATES-SANTÉ	2012 et avant	12h15 - 13h15 18h00 - 19h00			19h30-20h30		165€
	SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE	2012 et avant		19h00-20h00	19h30-20h30			165€
	SPORT-SANTÉ SENIORS	-	19h00-20h00			12h15-13h15		165€

DISCIPLINES	ANNÉE DE NAISSANCE	JEUDI
OPEN MAT (à partir de ceinture bleue)	2007 et avant	18h00-19h30
PRÉPA GRADES	2007 et avant	18h00-19h30
KATA	2015 et avant	18h00-19h30

LE TARIF COMPREND :

la cotisation «COURS»

+ licence Fédérale (FFJDA : 46 € ou FFKDA : 39 €)

+ adhésion CLUB (10 €)

LES +



2 lieux de pratique :
DOJO : SAINT-LÔ ET SAINT-JEAN-D'ELLE

Si inscription à une autre discipline :
50% DE REMISE
sur la cotisation COURS

2 cours d'essais
OFFERTS !

1 tee-shirt OFFERT
pour toute inscription validée

RÉDUCTIONS
CARTE KIOSK
SPOT 50
ATOUT NORMANDIE
PASS'SPORT

RÉDUCTIONS
FAMILLE
- 10€ pour le 2^e adhérent
- 20€ pour le 3^e adhérent