Planning des cours Rentrée 2026

EFFICIENCE JJB

JIU-JITSU BRÉSILIEN & GRAPPLING

Site internet : https://efficiencejjb.fr

Horaires

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
21h15 22h30	20h00 22h00	20h30 22h00	21h00 22h30	15h30 18h00
GI	NO GI	GI	NO GI	GI
TECHNIQUE	TECHNIQUE	TECHNIQUE	COMPÉTITION	COMPÉTITION

- **Dojo Jules Ferry A**
  7 rue Dagobert, Clichy-la-Garenne
  Métro Mairie de Clichy, ligne 13
  Bus 54, 174, 274, 341

- **Dojo Nelson Mandela**
  7 rue des droits de l'homme, Clichy-la-Garenne
  Métro Mairie de Clichy, ligne 13
  Bus 54, 174

Tarifs

Cotisation homme (1 licence incluse)

année 300 €
trimestre 150 €
mois 50 €

Cotisation femme (1 licence incluse)

année 200 €
trimestre 100 €
mois 35 €
La 1ère année d'adhésion est offerte pour les femmes (à l'exception de la licence)

Modalités de paiement :

- Par chèque à l'ordre d'Efficience JJB (possibilité de payer en 3x);
- En espèces ;
- Par virement bancaire ; IBAN : FR76 3008 7338 5900 0220 2100 254

Documents à fournir :

- La fiche d'inscription complétée ;
- Une photo d'identité ;
- Pour les compétiteurs : un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Jiu-Jitsu Brésilien.

Contact :

Email : contact@efficiencejjb.fr Téléphone :06 29 33 87 09

Débutants bienvenus. Essai gratuit. Cours compétition ouverts à tous.