

**SAISON 2025 - 2026**

**L'omnisports fait sa rentrée !**  
*Avec ma licence ASPTT PREMIUM,  
je pratique selon mes envies*

# ASPTT MONT DE MARSAN

## Jiu Jitsu Brésilien - MMA

**NOUVEAUTE 2025**



*L'ASPTT Mont de Marsan, c'est :*

**1 club « ouvert à tous »**

**1 adhésion unique à l'ASPTT pour ses 23 activités**

**Tarifs 2025 - 2026** *(pour l'année)*

**Adhésion Adulte 136€ pour 1 cours (1h30)**

**Enfant (+10 ans) 93€ pour 1 cours (1h)**

*Questionnaire de santé à consulter obligatoirement avant la pratique*

# Jiu Jitsu Brésilien - MMA

**1 adhésion unique pour ses 23 activités**

**Tarifs 2025 - 2026 (pour l'année)**

**Adulte 106 € - Enfant 73 €**

+ participation complémentaire

ACTIVITÉS	PARTICIPATION COMPLÉMENTAIRE (pour l'année)
Animation Badminton Cyclotourisme Hockey Roller Pêche Pétanque Photographie Pickleball Quilles Randonnée Roller Tennis de table	0€
Danse	1 danse à partir de <b>61€</b> 3 danses et plus : <b>gratuit</b>
Gym d'entretien	1 cours / semaine : <b>35€</b> 2 cours / semaine : <b>50€</b>
Gym santé	1 cours / semaine : <b>35€</b>
KidiSport (3 à 6 ans) KidiSport+ (6 à 9 ans)	1 cours / semaine : <b>92€</b>
Marche Nordique	1 cours / semaine : <b>40€</b>
Pilâtes	1 cours / semaine : <b>62€</b> 2 cours / semaine : <b>103€</b>
Stretching	1 cours / semaine : <b>35€</b> 2 cours / semaine : <b>50€</b>
Tennis	1 cours / semaine : <b>50€</b>
Yoga	1 cours / semaine : <b>62€</b> 2 cours / semaine : <b>103€</b>
Zumba	1 cours / semaine : <b>56€</b>

Le **Jiu Jitsu Brésilien - MMA** à l'ASPTT de Mont de Marsan, propose la pratique en **loisir** et en **compétition** pour un public **enfant** (à partir de 10 ans) et **adulte**.

C'est un **sport de combat** qui se pratique en **kimono** et qui développe une **stratégie** consistant à amener son **adversaire** au sol pour **le contrôler et le soumettre** à l'aide d'une clef ou d'un étranglement.

Il enseigne **l'utilisation des déséquilibres, des leviers et des positions dominantes**.

**Les entrainements ont lieu dans le dojo.**

**Vendredi : 17h30 à 18h30** pour les enfants  
**18h45 à 20h15** pour les adultes  
**de septembre à juin** (hors vacances scolaires)



## RENSEIGNEMENTS

**Sylvie DAUNIS**

**Tel : 06 81 01 42 54**

**Email : montdemarsan@asptt.com**

**Adresse : 396 chemin de Pémégan  
40000 MONT DE MARSAN**

L'ASPTT Mont de Marsan, c'est :

**1 club « ouvert à tous »**

**ASPTT MONT-DE-MARSAN**

CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

**Adresse :** 396 chemin de Pémégan  
40 000 MONT DE MARSAN

**CONTACTEZ-NOUS**

**Tel :** 05 58 75 12 12

**Email :** montdemarsan@asptt.com

Toutes les informations concernant nos activités sont à découvrir sur **notre site internet**

**mont-de-marsan.asptt.com**

