

Horaires Saison 2011 - 2012

	9 h	10 h	11 h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
Lundi	Taiji T niv								Shorinji Kempo	Taiji T niv	Kté T niv	KF T niv		
Mardi				Yoga				TKD T niv		Cours à thèmes*	Tui T niv	Taiji T niv		
Mercredi	Jud 5/7	Jud 7/11		Gym ch		TKD Enf	Kté 6/9	Kté 10/14	Qin N T niv	Kté T niv		Entr. N dir		
Jeudi	Taiji T niv			Shin T niv				TKD T niv		Taiji T niv	Tui T niv	KF T niv		
Vendredi				Yoga				Shorinji Kempo		KF T niv	Kté T niv		Entr. N dir	
Samedi		Taiji T niv		Kté T niv		TKD Enf	Entraînement non dirigé, entraide entre élèves							

Disciplines

	Kté = Karaté
	KF = Kung-Fu
	Taiji = Taijiquan
	Tui = Tuishou
	Qin N = Qin Na
	Jud = Judo

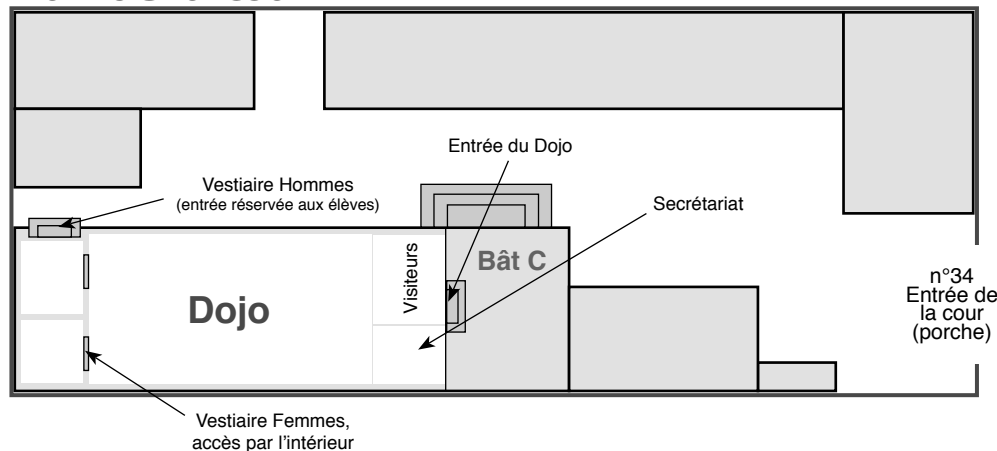
Niveaux

T niv = Tous niveaux
av = avancé
N dir = entraînement non dirigé, entraide entre élèves

Disciplines indépendantes (cotisations à part)

TKD = Taekwondo Yoga
Shin = Shintaïdo Shorinji kempo
Gym ch = Gymn. trad. chinoise

Plan de la cour



Club ouvert 12 mois / 12

Horaires de la salle : du lundi au samedi, de 9h à 22h (samedi 21h)
Secrétariat : sur place du lundi au vendredi de 16h à 19h15 ou par tél. de 11h à 19h15



Académie Pascal Plée
La Montagne

Académie Pascal Plée - la Montagne

Ecole d'Arts Martiaux traditionnels

34 rue de la Montagne Ste Geneviève 75005 Paris
Tél. : 01 43 25 57 42 - www.pascal-plee.com - pascalplee@free.fr

- KARATE-DO Shotokan
- KUNG-FU du Long Poing
- KUNG-FU de la Grue Blanche
- TAIJQUAN style Yang
- TUISHOU (poussées des mains)
- QIGONG (exercices de santé)
- JUDO enfants (5 à 11 ans)

Disciplines indépendantes

- Taekwondo
- Shorinji Kempo
- Shintaïdo
- Gymn. trad. Chinoise
- Yoga



L'Académie Pascal Plée, surnommée le Club de la Montagne Ste-Geneviève, est un des plus anciens clubs d'arts martiaux d'Europe. Cette salle fut ouverte en 1953 par Henry Plée, pionnier du Karaté en France. Pour y avoir fait leurs premiers pas, la plupart des professeurs français actuels se souviennent de cette époque et appellent ce lieu "La Montagne". Plus de 17 experts japonais et chinois y ont enseigné.

On y enseigne les arts martiaux traditionnels dans une ambiance sérieuse et conviviale. Formant un ensemble, les disciplines peuvent être pratiquées en parallèle.

Pascal Plée a commencé à pratiquer le Judo à 5 ans et le Karaté Shotokan à 8 ans sous la direction de son père et de Maître Taiji Kase. Il pratiqua aussi du Kendo et séjourna au Japon à 16 ans pour étudier le Karaté Goju-Ryu chez Maître Toguchi. A 30 ans, il commença à étudier les arts martiaux chinois auprès de Maître Yang Jwing-Ming qu'il fit venir en France pendant plus de 20 ans.

Passionné par les Arts Martiaux traditionnels, il enseigne à l'Académie : le Karaté, les deux styles de Kung-Fu, le Qin Na, le Taijiquan, le Tuishou et le Qi Gong.

Tarifs du club Saison 2011 - 2012

La cotisation se règle pour une durée de 12 mois, de date à date. Elle donne libre accès aux diverses disciplines dans la limite du nombre de cours compris dans la cotisation choisie. Les entraînements libres sont possibles en dehors des heures de cours. La salle est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 22h et le samedi de 9h à 21h (fermée les dimanches et jours fériés).

INSCRIPTION

Documents à fournir

- 2 photos d'identité
- 1 certificat médical (mentionnant la non-contre indication à la pratique des sports de combat; validité septembre à août)

Cotisation association

- Adulte 10 €
- Enfants (5 à 11 ans) 8 €

Assurance et licence fédérale

La licence est une inscription à une fédération qui gère la discipline au niveau national et qui organise les compétitions. C'est également cette fédération qui homologue les grades nécessaires au passage des Brevets d'Etat. Dans ce dernier cas, le cumul de plusieurs années de licence est nécessaire.

- Licence Karaté 33 €
- Licence Kung-Fu 28 €
- Licence Taijiquan ou Gigong .. 28 €
- Passeport FFKAMA 20 €
- Passeport médical FFWushu.... 20 €
- Passeport sportif FFWushu..... 15 €

- Assurance toutes disciplines 6 € (sauf pour les licenciés et les enfants possédant une assurance valable pour les activités extra scolaire - dans ce dernier cas, fournir la photocopie de l'assurance au moment de l'inscription).

Paiement

Chèque ou espèces (pas de CB)

Notes :

- Aucun remboursement n'est possible quel-les que soient les raisons qui puissent le justifier (déménagement, horaires de travail modifiés, ...).
- Le tarif étudiant ne s'applique pas aux personnes percevant un salaire.

COTISATIONS ANNUELLES

Pour 3 cours par semaine

- Adulte 495 €
- Etudiant de 19 ans et + 455 €
- de 16 à 18 ans 440 €
- de 12 à 15 ans 395 €

Cours supplémentaires

Pour s'entraîner plus de 3 fois par semaine, ajouter 70 € par cours supplémentaire. Exemple pour s'entraîner 5 fois :
495 € + 70 € + 70 € = 635 €

Forfait maxi (tarif 8 cours et +)

- Adulte 830 €
- Etudiant de 19 ans et + 768 €

Pour 2 cours par semaine

- Adulte 425 €
- Etudiant de 19 ans et + 390 €
- de 16 à 18 ans 375 €
- de 12 à 15 ans 330 €
- de 5 à 11 ans 305 €

Pour 1 cours par semaine

- Adulte 315 €
- Etudiant de 19 ans et + 290 €
- de 16 à 18 ans 275 €
- de 12 à 15 ans 250 €
- de 5 à 11 ans 225 €

COTISATIONS MENSUELLES

Pour 3 cours par semaine

- 1 mois 100 €
- 2 mois 165 €

COURS À L'UNITÉ

(réservé aux personnes de passage)

- Cours d'essai (déductible à l'inscription). 13 €
- 1 cours au ticket 13 €
- 10 cours (carnet, valable 1 an) 110 €

COTISATIONS 3 OU 6 MOIS

Nous consulter...

Paiement

Chèque, espèces ou carte bancaire

Le paiement de la cotisation peut s'effectuer en 2 ou 3 fois. Fournir tous les chèques au moment de l'inscription, ceux-ci seront remis en banque à 1 mois d'intervalle. Règlement étalé par chèque obligatoirement.

Document non contractuel. Tarifs et horaires pouvant être modifiés sans préavis.

Karaté-Do (Shotokan)

Lundi	Tous niveaux	19h30 à 20h45
Mercredi	Tous niveaux	19h30 à 21h00
Vendredi	Tous niveaux	19h30 à 21h00
Samedi	Tous niveaux	12h30 à 14h00

(le style d'Okinawa Goju-Ryu est enseigné aléatoirement pour compléter le style Shotokan)

Cours pour les enfants & les adolescents

Mercredi	6 à 9 ans	15h45 à 16h45
	10 à 14 ans	17h00 à 18h15
	15 ans & +	horaires des cours adultes de la semaine

Kung-Fu (Long Poing & Grue Blanche)

Lundi	Tous niveaux	20h45 à 22h00	(Long Poing)
Mercredi	Tous niveaux	18h15 à 19h30	(cours Qin Na - luxations)
Jeudi	Tous niveaux	20h45 à 22h00	(Grue Blanche)
Vendredi	Tous niveaux	18h15 à 19h30	(Long Poing & Grue Blanche)

Cours pour les enfants & les adolescents

Vendredi	9 ans & +	18h15 à 19h30	(cours avec des adultes)
----------	-----------	---------------	--------------------------

Taijiquan (style Yang)

Lundi & Jeudi	Tous niveaux	9h00 à 11h15
Lundi & Jeudi	Tous niveaux	18h00 à 19h30
Mardi	Tous niveaux	20h30 à 22h00
Samedi	Tous niveaux	10h00 à 12h15

Tuishou (poussées de mains et application du Taijiquan)

Mardi & Jeudi	Tous niveaux	19h30 à 20h45
---------------	--------------	---------------

Qin Na (techniques de luxations chinoises applicables en défense)

Mercredi	Tous niveaux	18h15 à 19h30
----------	--------------	---------------

Qigong (exercices de santé et développement de l'énergie interne)

Le Qigong est pratiqué dans les cours de Taijiquan et dans les stages

Judo (enfants)

Mercredi	5 à 7 ans	9h45 à 10h45
	7 à 11 ans	11h00 à 12h00

* Mardi 18h, cours à thèmes sur des périodes de 4 à 6 semaines. Consulter le calendrier spécial. Cours non compris dans la cotisation, le tarif est dépendant de la durée du thème.