

Horaires Saison 2009 - 2010

	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	Shorinji Kempo		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	Qig	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
	Qig = Qigong
	Jud = Judo

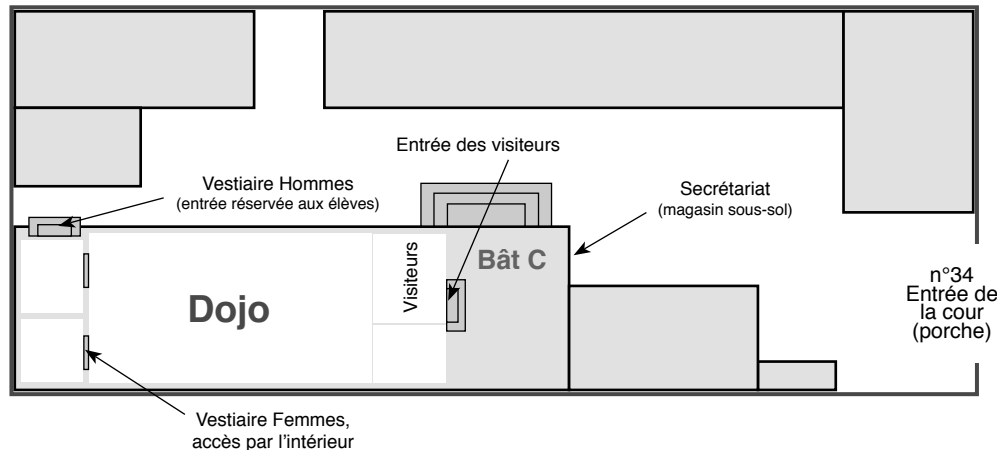
Niveaux

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

Plan de la cour



Club ouvert 12 mois / 12

Horaires de la salle : du lundi au samedi, de 9h à 22h (samedi 21h)

Secrétariat : du lundi au vendredi, de 10h à 12h30 et de 16h30 à 19h30



Académie Pascal Plée
La Montagne

Académie Pascal Plée - la Montagne

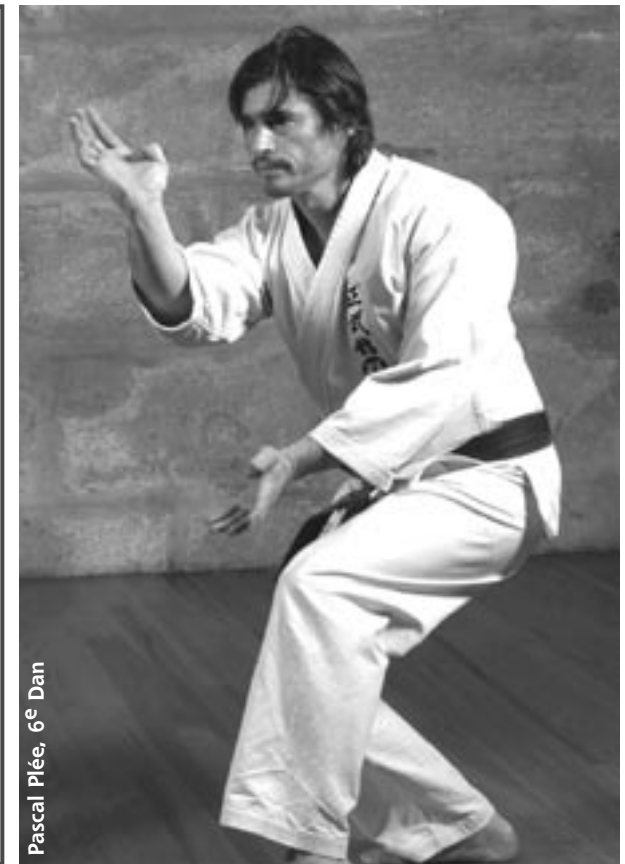
Ecole d'Arts Martiaux traditionnels

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

Autres disciplines

- Taekwondo
- Shorinji Kempo
- Shintaïdo
- Yoga



Pascal Plée, 6^e Dan

Le club de la Montagne Ste-Geneviève est un des plus anciens clubs d'Arts Martiaux d'Europe. C'est en 1953 que Maître Henry Plée fonda ce Dojo. Pionnier du Karaté en Europe, Maître Plée (10^e Dan) y fit venir plus de 17 experts japonais et chinois. Pour y avoir fait leurs premiers pas, la plupart des professeurs actuels se souviennent de cette époque héroïque et appellent tous affectueusement notre Dojo "La Montagne". Depuis sa création, le club a remporté 32 championnats de France, d'Europe et du monde. Cependant, pour nous, la compétition n'est ni un but, ni une fin en soi.

Pascal Plée est le fils aîné de Maître Henry Plée. Il commence à pratiquer le Judo à 5 ans et le Karaté à 8 ans sous la direction de son père et de Maître Taiji Kase. Il pratiqua également le Kendo et commence à enseigner le Karaté à 17 ans. Il se passionne ensuite pour les arts martiaux chinois qu'il apprend pendant plus de 20 ans auprès de Maître Yang Jwing Ming, expert réputé en Qigong, Kung-Fu et Taijiquan (Tai-Chi). Passionné par les Arts Martiaux traditionnels japonais et chinois, il enseigne à l'Académie : le Karaté, deux styles de Kung-Fu, le Qin Na, le Taijiquan, le Tuishou et le Qi Gong.

Tarifs du club Saison 2009 - 2010

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 12 €
- 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 32 €
- Licence Kung-Fu 25 €
- 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 479 €
- Etudiant de 19 ans et + 441 €
- de 16 à 18 ans 364 €
- de 12 à 15 ans 332 €

Cours supplémentaires

Pour s'entraîner plus de 3 fois par semaine, ajouter 67 € par cours supplémentaire. Exemple pour s'entraîner 5 fois :
479 € + 67 € + 67 € = 613 €

Forfait maxi (tarif 8 cours et +)

- Adulte 798 €
- Etudiant de 19 ans et + 740 €

Pour 2 cours par semaine

- Adulte 412 €
- Etudiant de 19 ans et + 379 €
- de 16 à 18 ans 318 €
- de 12 à 15 ans 286 €
- de 5 à 11 ans 255 €

Pour 1 cours par semaine

- Adulte 290 €
- Etudiant de 16 ans et + 250 €
- de 12 à 15 ans 224 €
- de 5 à 11 ans 203 €

COTISATIONS MENSUELLES

Pour 3 cours par semaine

- 1 mois 85 €
- 2 mois 148 €

COURS À L'UNITÉ

(réservé aux personnes de passage)

- Cours d'essai 11 €
- 1 cours au ticket 11 €
- 10 cours (carnet, valable 1 an) 95 €

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.

Karaté (Shotokan & Okinawa)

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	18h00 à 19h30	(Long Poing & Grue Blanche)

Cours pour les enfants & les adolescents

Vendredi	11 ans & +	18h00 à 19h30	(cours avec des adultes)
----------	------------	---------------	--------------------------

Taijiquan (style Yang)

Lundi & Jeudi	9h00 à 11h00
Lundi & Jeudi	18h00 à 19h30
Mardi	20h30 à 22h00
Samedi	11h00 à 12h30

Tuishou (poussées de mains et application du Taijiquan)

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

Qin Na (techniques de luxations chinoises applicables en défense)

Mercredi	18h15 à 19h30
----------	---------------

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

Samedi	9h30 à 10h45
--------	--------------

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 de la période.

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