

# Horaires Saison 2019 - 2020

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
Lundi		Tai-Chi T niv								Tai-Chi T niv	Kté T niv	KF T niv		
Mardi				Yoga				TKD T niv				Tui T niv	Tai-Chi T niv	
Mercredi		Gym chinoise					TKD Enf				Qinna T niv	KF T niv	Kté Déb	
Jeudi		Tai-Chi T niv			Shin T niv			TKD T niv			Tai-Chi T niv	Tui T niv	Cours thèmes	
Vendredi		Gym chinoise		Yoga				Shorinji Kempo		KF 10 & +		Kté T niv		
Samedi	Gym chin.	Tai-Chi T niv	Kté T niv				TKD Enf	Entraînement non dirigé entraide entre élèves (ou stage du mois)						

## Disciplines

	Kté = Karaté
	KF = Kung-Fu
	Tai-Chi = Tai-Chi Chuan
	Tui = Tuishou
	Qinna = Qin Na
	Jud = Judo

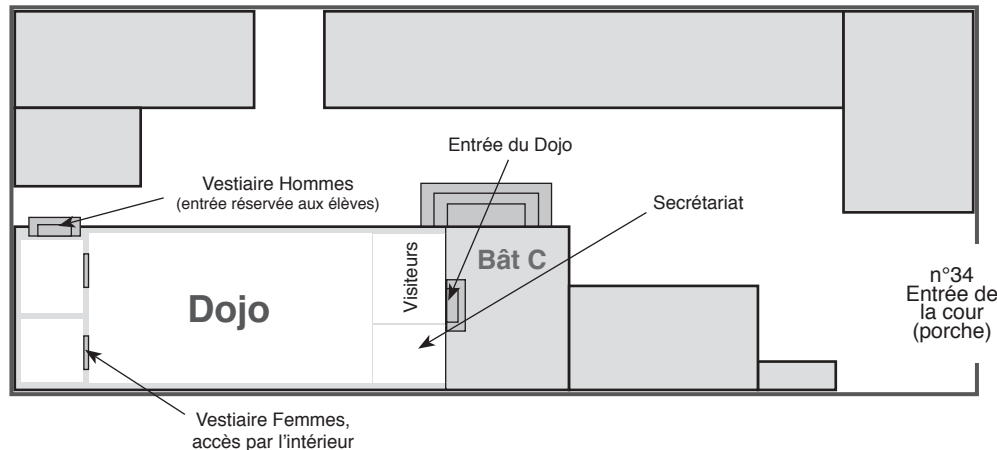
## Niveaux

T niv = Tous niveaux  
Déb = Débutant  
Les cours tous niveaux sont accessibles aux débutants.

## Disciplines indépendantes (cotisations à part)

TKD = Taekwondo                      Yoga  
Shin = Shintaïdo                      Shorinji kempo  
Gym chin. = Gym 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 ouvert du lundi au vendredi pendant les cours et sur RDV, tél. de 11h à 19h15



Académie Pascal Plée  
La Montagne

# Académie Pascal Plée - la Montagne

## Ecole traditionnelle d'Arts Martiaux

34 rue de la Montagne Ste Geneviève 75005 Paris  
Tél. : 01 43 25 57 42 - [www.pascal-plee.com](http://www.pascal-plee.com) - [pascalplee@free.fr](mailto:pascalplee@free.fr)

- **KARATE-DO**  
Shotokan & Goju-Ryu
- **KUNG-FU**  
de la Grue Blanche & du Long Poing
- **TAI-CHI CHUAN**  
style Yang
- **TUISHOU**  
(poussées des mains)
- **QIGONG**  
(exercices de santé)
- **QIN NA**  
(clés et dégagements)

## 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. Cette salle a été 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.

**Pascal Plée** a commencé à pratiquer les arts martiaux par le Judo à 5 ans et le Karaté Shotokan à partir de 8 ans sous la direction de son père et de Maître Taiji Kase. Il séjourna au Japon

à 16 ans pour étudier le Karaté Goju-Ryu chez Maître Toguchi. A 30 ans, par le désir d'étendre ses connaissances, il se mit à étudier les arts martiaux chinois auprès de Maître Yang Jwing-Ming qu'il fit venir en France pendant plus de 20 ans. Qu'elles soient japonaises ou chinoises, les différentes disciplines traditionnelles que Pascal Plée enseigne forment un ensemble et peuvent être pratiquées en parallèle. Vous pourrez pratiquer à l'Académie : le Karaté Shotokan et Goju-Ryu, deux styles de Kung-Fu, le Qinna, le Tai-Chi Chuan, le Tuishou, le Qi Gong et les armes comme le bâton, l'épée et le sabre.

## Tarifs du club Saison 2019 - 2020

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).

### COTISATIONS ANNUELLES

#### Pour 1 cours par semaine

Adulte	350 €
Etudiant de 19 ans et +	320 €
de 16 à 18 ans	300 €
Enfant de 12 à 15 ans	280 €
de 8 à 11 ans	260 €

#### Pour 2 cours par semaine

Adulte	470 €
Etudiant de 19 ans et +	435 €
de 16 à 18 ans	400 €
Enfant de 12 à 15 ans	365 €
de 8 à 11 ans	345 €

#### Pour 3 cours par semaine

Adulte	550 €
Etudiant de 19 ans et +	510 €
de 16 à 18 ans	475 €
de 12 à 15 ans	440 €

#### Cours supplémentaires

Pour s'entraîner plus de 3 fois par semaine, ajouter 75 € par cours supplémentaire. Exemple pour s'entraîner 5 fois :

550 € + 75 € + 75 € = 700 €

#### Forfait cours illimités

Adulte	895 €
Etudiant de 19 ans et +	825 €

### COTISATIONS MENSUELLES

#### Pour 1 mois

1 cours	50 €
2 cours	90 €
Autres (tarifs dégressifs)	nous consulter

### COURS À L'UNITÉ

Cours d'essai (gratuit pour les enfants)	10 €
1 cours au ticket	15 €
10 cours (tickets valables 2 ans)	130 €

#### Paiement par :

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 uniquement.

### INSCRIPTION

#### Documents à fournir

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

#### Frais association à régler à part

- Cotisation - adulte 15 €
- enfants (8 à 11 ans) 10 €

- Assurance toutes disciplines ..... 6 € (sauf pour les licenciés et les enfants possédant une assurance valable pour les activités extra scolaire - fournir la photocopie de l'assurance)

ou licence/assurance fédérale..... 37 € (la licence est une inscription/assurance prise dans la fédération représentant la discipline au niveau national. Celle-ci organise les compétitions et les passages de ceintures noire. Elle n'est pas obligatoire à l'Académie)

#### Paiement à part

Chèque ou espèces (pas de CB)

- Aucun remboursement n'est possible quelles 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.

#### Tenues en vente au secrétariat du club (disciplines chinoises)

- Pantalon noir ..... 22 €
- Tee Shirt du club ..... 15 €

#### Tenues optionnelles

- Chaussures ..... 25 €
- Ceinture ..... 18 €
- Sweat Shirt ..... 43 €

#### Egalement disponible

Epée, bâton, sabre, étui et balle en bois

### Karaté-Do (Shotokan & Goju-Ryu)

Lundi	Tous niveaux	19h30 à 20h45
Mercredi	Débutant	20h45 à 22h00
Vendredi	Tous niveaux	19h40 à 21h00
Samedi	Tous niveaux	12h30 à 14h15

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

#### Cours pour les enfants & les adolescents

12 ans & + horaires des cours adultes de la semaine

Pas de cours spécialisé enfants et adolescents cette saison. A partir de 12 ans, les enfants peuvent parfaitement se joindre aux adultes.

### Kung-Fu (Grue Blanche & Long Poing)

Lundi	Tous niveaux	20h45 à 22h00	(Long Poing)
Mercredi	Tous niveaux	18h15 à 19h30	(cours de Qin Na - luxations)
Mercredi	Tous niveaux	19h30 à 20h45	(Grue Blanche)
Vendredi	Ts niv enfants/adultes	18h20 à 19h30	(Long Poing & Grue Blanche)

#### Cours pour les enfants & les adolescents

Vendredi	8 ans & +	18h20 à 19h30	(cours avec des adultes)
----------	-----------	---------------	--------------------------

### Taijiquan (style Yang)

Lundi & Jeudi	Tous niveaux	9h45 à 11h30
Lundi & Jeudi	Tous niveaux	18h00 à 19h30
Mardi	Tous niveaux	20h30 à 22h00
Samedi	Tous niveaux	10h00 à 12h30

### Tuishou (poussées de mains et application du Taijiquan)

Mardi	Tous niveaux	19h15 à 20h30
Jeudi	Tous niveaux	19h30 à 20h40

### 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 spécifiques

### Cours à thèmes (stages étalés sur 2 à 5 semaines)

Jeudi	Tous niveaux	20h30 à 21h45
-------	--------------	---------------

Ce cours n'est pas compris dans la cotisation annuelle. Voir le calendrier de l'année pour le sujet du stage et les tarifs

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