



TAEKWONDO

Le Tae Kwon Do est un art martial d'origine coréenne et discipline olympique officielle. La seule arme utilisée par cet art est le propre corps du pratiquant.

TAE désigne les coups de pied, **KWON** les poings, et **DO** indique la voie ou l'attitude philosophique qui s'y rattache.

Le Tae Kwon Do a comme particularités essentielles son aspect spectaculaire, dynamique et aérien, ainsi que son efficacité en compétition, en gymnastique d'entretien, en self défense et en maîtrise de soi.

Malgré son évolution de plus en plus « sportive », le Tae Kwon Do a su maintenir une pratique martiale traditionnelle : Poom Se (katas), Ho Shin Soul (self défense), Kyeukpa (techniques de casse), etc.

QUI LE PRATIQUE ?

Le Taekwondo, peut se pratiquer par des femmes et des hommes de l'âge de 4 ans, jusqu'à 70 ans et plus, les entraînements pouvant s'adapter aux possibilités physiologiques de chacun. La pratique régulière permet d'acquérir des qualités de souplesse, d'agilité, de rapidité, d'endurance et de volonté.

Il existe différents niveaux correspondant à des couleurs de ceintures : 10 niveaux (Keup) avant la ceinture noire, 9 pour la ceinture noire (Dan).

CONDITIONS D'INSCRIPTION

L'inscription donne accès à toutes les salles proposées, selon votre catégorie d'âge.

DOCUMENTS À NOUS FOURNIR IMPÉRATIVEMENT

- Le bulletin d'inscription complété et signé
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique du taekwondo, postérieur au 31 mai 2017
- 3 photos d'identité ou 1 numérisée (par mail)
- Une autorisation parentale pour les mineurs
- Une attestation de grade de l'ancien professeur, pour les personnes ayant pratiqué dans un autre club.
- Le règlement à effectuer avant le début effectif des cours (hors cours d'essai), accompagné de toutes les pièces

MODES DE RÈGLEMENT

Les règlements se font en espèces, virements, chèques à l'ordre du « Taekwondo Club Saint Germain Paris ».

Une possibilité de règlement en trois fois est envisageable, uniquement pour l'abonnement annuel et par chèque, sur trois mois consécutifs.

Passé le délai d'un mois après une inscription, aucun remboursement n'est possible.

COTISATIONS			
PERIODES	ENFANT (4 à 12 ans)	ENFANT (13 à 18 ans) et ETUDIANTS (*)	ADULTES
MOIS	85 €	105 €	125 €
TRIMESTRE	185 €	240 €	295 €
ANNÉE	310 €	375 €	475 €
+ 50 € (anciens membres) ou + 70 € (nouveaux membres) Comprenant frais de dossier 15 € + licence (**) 35 € + passeport sportif (***) 20 €			

Cotisation réduite pour les membres d'une même famille : remise de 10% (***)

Tarif de groupe à partir de 4 personnes : remise de 10% (***)

Chômeurs, sans emploi : tarif étudiant sur présentation d'un justificatif

Matériel d'entraînement disponible à la demande (tenues, protections, etc.)

Facilités de paiement.

(*) Elève et étudiant : présentation d'une Carte d'Etudiant

(**) Prix définis par la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

(***) La réduction ne concerne pas les frais de dossier, de licence et de passeport. Réduction non cumulable.

BODY TAEKWONDO

Cocktail de musique, de fitness et de taekwondo, le Body Taekwondo est une activité conviviale qui permet de libérer l'énergie par le rythme musical, les techniques imposées et d'acquérir une bonne forme physique par le travail cardio et le renforcement musculaire. Le body taekwondo met en application des techniques sur des supports comme ceux utilisés en taekwondo. C'est un moyen pour les pratiquants de se défouler et de comprendre l'intérêt des techniques.

- *Dimanche de 15h à 16h, gymnase du lycée Montaigne.*

HAPKIMUDO

L'Hapkido est un art martial coréen qui aborde tous les aspects du combat : percussions pied et poing, chutes, projections, clés, armes, travail énergétique...

Méthode de défense personnelle, école de la rigueur et de la maîtrise de soi, système dynamique, l'Hapkimudo sait s'adapter à TOUS : hommes et femmes, jeunes et anciens.

Développé par Maître LEE Eun Jong, 9^{ème} dan, président de la World Hapkimudo Federation, l'HAPKIMUDO est une école d'Hapkido traditionnel où la notion de mudo est essentielle, c'est-à-dire une pratique martiale efficace (mu signifie guerrier) accordant une place importante à l'esprit (le Do). Maître LEE Kang Jong, 8^{ème} dan, élève et 1^{er} assistant de Me LEE Eun Jong a repris le flambeau de l'école en Europe en tant que directeur technique. L'Hapkimudo serait la « Voie martiale des énergies unifiées ». L'Hapkimudo entend préserver les racines de l'Hapkido original tout en visant en priorité l'efficacité et la rigueur technique.

- *Samedi 9h à 11h, gymnase des Patriarches*

KRAV MAGA

KRAV MAGA IMADS pour tous et SELF DEFENSE féminine avec Christophe SALARIS.

- *Jeudi 20h30 à 22h, gymnase du Lycée Montaigne.*

À RETENIR

Durant les vacances scolaires, les cours ont lieu uniquement aux gymnases Vaugirard et Patriarches sous réserve d'une présence significative de pratiquants.

Gymnases fermés les jours suivants

- Mercredi 01/11/2017 (Toussaint)
- Samedi 11/11/2017 (Armistice)
- Dimanche 01/04/2018 (Pâques)
- Lundi 02/04/2018 (Pâques)
- Lundi 30/04/2018 (Veille de 1^{er} mai)
- Jeudi 10/05/2018 (Ascension)
- Dimanche 20/05/2018 (Pentecôte)
- Lundi 21/05/2018 (Lundi de Pentecôte)

PENSEZ À APPORTER UNE BOUTEILLE D'EAU POUR LA DURÉE DU COURS.

NE LA LAISSEZ PAS TRAÎNER DANS LA SALLE !

COURS TOUS NIVEAUX

1^{er} cours gratuit
L'inscription donne accès à toutes les salles

GYMNASE VAUGIRARD-LITTRÉ	
87, rue de Vaugirard 75006 Paris / 01 45 48 04 70 M Montparnasse / St Placide / Duroc Bus 82 – 92 -96 – 58 – 28 - 91	
Mercredi	Vendredi
18h-19h enfants (sous réserve) 19-21h ados-adultes	20h-22h (sous réserve)

GYMNASE DU LYCÉE MONTAIGNE			
15, rue Auguste Comte 75006 Paris / 01 40 46 80 50 (RER) Luxembourg Bus 82 – 84 – 89 – 27 – 85 – 38 - 21			
Lundi	Jeudi	Samedi	Dimanche
18h30-20h 20h15-22h (sous réserve)	18h30-20h 20h30-22h Krav Maga	14h30 - 16h (enfants tous âges)	12h-14h (sous réserve) 15h-16h Body Taekwondo (sous réserve)

GYMNASE AMYOT
3, rue Amyot 75005 Paris / 01 43 36 28 99 M Place Monge Bus 21 / 27 / 47 / 89 / 84
Mercredi (enfants)
12h30 - 13h30 (4 - 6 ans) 13h30 - 14h30 (7 - 12 ans) (places limitées)

GYMNASE DES PATRIARCHES	
6, Place Bernard Halpern 75005 Paris / 01 43 36 81 37 M Censier Daubenton Bus 27 - 47	
Samedi (adultes - ados)	Samedi (enfants)
8h30 - 10h gradés (sous réserve) 9h - 11h Hapkimudo (tous niveaux) 10h-11h30 (tous niveaux)	11h - 12h (4 - 6 ans) 12h - 13h15 (7 - 12 ans)



SAISON SPORTIVE 2017 - 2018

Direction Technique : Adama Coulibaly
(courier) c/o BEUCHARD

5, avenue des Gobelins - 75005 Paris
01 44 75 08 16 // 06 10 49 22 65

clubsaintgermain@tkd-csg.com
www.tkd-csg.com

Art martial
et discipline olympique,
le Taekwondo implique
respect et ouverture d'esprit.