

## 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

- Vendredi 01/11/2019 (Toussaint)
- Mercredi 25/12/2019 (Noël)
- Mercredi 01/01/2020 (Jour de l'an)
- Vendredi 01/05/2020 (Fête du travail)
- Vendredi 08/05/2020 (8 mai)

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

NE LA LAISSEZ PAS TRAÎNER DANS LA SALLE !

COURS TOUS NIVEAUX			
1 <sup>er</sup> cours gratuit			
L'inscription donne accès à toutes les salles			
<b>GYMNASSE VAUGIRARD-LITTRÉ</b>			
87, rue de Vaugirard 75006 Paris / 01 45 48 04 70			
M Montparnasse / St Placide / Duroc			
Bus 82 – 92 -96 – 58 – 28 - 91			
<b>Mercredi</b>		<b>Vendredi</b>	
18h - 19h cours enfant (sous réserve)		20h - 22h (taekwondo et découverte nouvelles disciplines)	
19h - 21h ados-adultes (techniques de combat)			
<b>GYMNASSE DU LYCÉE MONTAIGNE</b>			
15, rue Auguste Comte 75006 Paris / 01 40 46 80 50			
(RER) Luxembourg			
Bus 82 – 84 – 89 – 27 – 85 – 38 - 21			
<b>Lundi</b>	<b>Judi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
18h30 - 20h 20h15 - 22h	18h30 - 20h	14h30 - 16h	12h - 14h
(techniques de base) (sous réserve)	20h30 - 22h Krav Maga	(enfants tous âges)	(techniques de compétition) (sous réserve)
<b>GYMNASSE AMYOT</b>			
3, rue Amyot 75005 Paris / 01 43 36 28 99			
M Place Monge			
Bus 21 / 27 / 47 / 89 / 84			
<b>Mercredi (enfants)</b>			
12h30 - 13h30 (4 - 6 ans) 13h30 - 14h30 (7 - 12 ans) (places limitées)			
<b>GYMNASSE DES PATRIARCHES</b>			
6, Place Bernard Halpern 75005 Paris / 01 43 36 81 37			
M Censier Daubenton			
Bus 27 - 47			
<b>Samedi (adultes - ados)</b>		<b>Samedi (enfants)</b>	
9h - 11h Hapkimudo (tous niveaux)		11h - 12h (4 - 6 ans)	
10h - 11h30 (tous niveaux)		12h - 13h15 (7 - 12 ans)	



SAISON SPORTIVE 2019 - 2020

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.



## 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 2019
- 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	205 €	240 €	295 €
ANNÉE	340 €	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.

## 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> dan, élève et 1<sup>er</sup> 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 originel 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.