

Horaires Saison 2024 - 2025

	9 h	10 h	11 h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
Lundi		Tai-chi Chuan										Karaté		
Mardi				Yoga							Tuis T niv	Tai-chi Chuan		
Mercredi		Gym chinoise					TKD Enf				Qinna	KF Grue		
Jeudi		Tai-chi Chuan			Shin Taïdo						Tai-chi Chuan	Karaté		
Vendredi		Gym chinoise		Yoga							KF Enfants	KF Lg Poing		
Samedi				Karaté			TKD Enf		Stages à thèmes du mois (consulter le calendrier)					

Disciplines

-  Kté = Karaté
-  KF = Kung-Fu
-  Tai-chi Chuan
-  Tuis = Tuishou
-  Qin Na

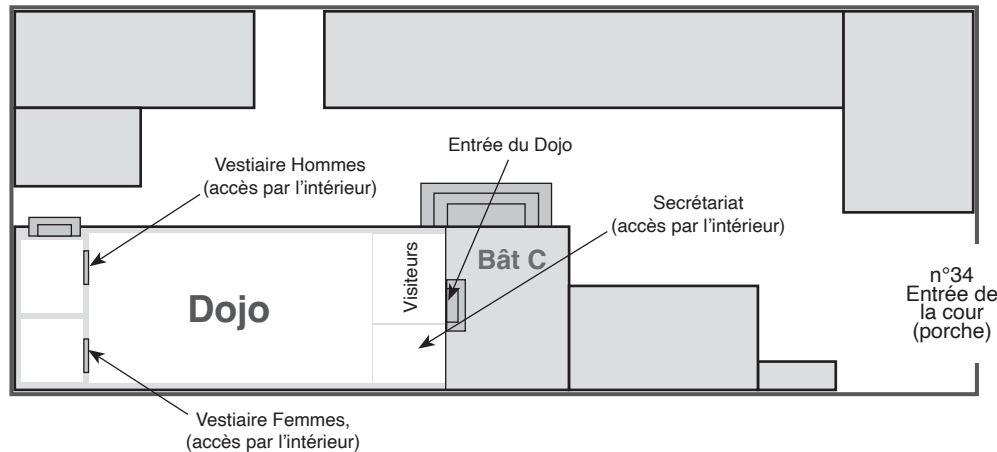
Niveaux

Les cours sont pour tous les niveaux de pratiquants, des débutants aux confirmés.

Disciplines indépendantes (cotisations à part)

- TKD = Taekwondo
- Yoga
- Gym ch = Gymnastique chinoise
- Shintaïdo

Plan de la cour



Club ouvert 12 mois / 12 (fermé à certaines périodes des vacances)
Horaires de la salle : du lundi au samedi pendant les heures de cours.
 Les informations sont possibles pendant la journée au 01 43 25 57 42



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 - 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
- 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 2024 - 2025

La cotisation se règle pour une durée de 12 mois, de date à date. Elle donne accès aux diverses disciplines dans la limite du nombre de cours compris dans la cotisation choisie. La salle est ouverte aux heures de cours, du lundi au samedi. Elle est fermée les dimanches et jours fériés. Les informations sont possibles par téléphone pendant la journée au 01 43 25 57 42.

COTISATIONS ANNUELLES

Pour 1 cours par semaine

Adulte	395 €
Etudiant de 19 ans et +	370 €
de 16 à 18 ans	350 €
Enfant de 12 à 15 ans	330 €
de 8 à 11 ans	300 €

Pour 2 cours par semaine

Adulte	520 €
Etudiant de 19 ans et +	500 €
de 16 à 18 ans	480 €
Enfant de 12 à 15 ans	460 €

Pour 3 cours par semaine

Adulte	620 €
Etudiant de 19 ans et +	600 €
de 16 à 18 ans	580 €
de 12 à 15 ans	560 €

Cours supplémentaires

Pour s'entraîner plus de 3 fois par semaine, ajouter 100 € par cours supplémentaire. Exemple pour s'entraîner 4 fois : 620 € + 100 € = 720 €

Forfait cours illimités

Adulte	990 €
Etudiant de 19 ans et +	940 €

COTISATIONS MENSUELLES

Pour 1 mois

1 cours	60 €
2 cours	100 €
Autres (tarifs dégressifs)	nous consulter

COURS À L'UNITÉ

Cours d'essai (gratuit pour les enfants)	10 €
1 cours au ticket	16 €
10 cours (tickets valables 2 ans)	140 €

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
Depuis l'année 2023, il n'est plus possible de prendre une assurance en dehors de celle proposée dans les licences fédérales. Sans prise d'une licence, il est donc impératif de vérifier que notre propre mutuelle couvre les activités sportives en dehors du travail.

Licence/ass. fédérale 35 à 37 €
(la licence est une inscription/assurance prise auprès de la fédération qui gère la discipline au niveau national. Elle n'est pas obligatoire.)

Paiement à part (La montagne)

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 25 €
- Tee Shirt du club 16 €

Tenues optionnelles

- Chaussures 27 €
- Ceinture 29 €
- Sweat Shirt 50 €

Egalement disponible

Épée, bâton, sabre, étui et balle en bois

Karaté-Do (Shotokan & Goju-Ryu)

Lundi	Tous niveaux	19h30 à 20h45
Jeudi	Tous niveaux	19h30 à 20h45
Samedi	Tous niveaux	11h45 à 13h15

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

Cours pour les enfants & les adolescents

12 ans & + horaires des cours pour adultes

Kung-Fu (Grue Blanche & Long Poing)

Mercredi	Grue Blanche & Qin Na	20h00 à 21h15 19h00 à 20h00
Vendredi	Long Poing	20h00 à 21h15

Cours pour les enfants & les adolescents

Vendredi	8 à 11 ans	18h00 à 19h00
Mercredi et vendredi	12 ans & +	horaires des cours pour adultes

Note : Il est nécessaire de pratiquer une autre discipline à l'Académie (Kung-Fu, Tai-Chi ou Karaté) pour pouvoir suivre l'enseignement des techniques de Qin Na.

Tai-Chi Chuan (style Yang)

Lundi & Jeudi	Tous niveaux	10h00 à 11h30
Mardi	Tous niveaux	20h00 à 21h30
Jeudi	Tous niveaux	18h00 à 19h30

Tuishou (poussées des mains - exercices avec partenaire)

Mardi	Tous niveaux	19h00 à 20h00
-------	--------------	---------------

Note : Il est nécessaire de pratiquer une autre discipline à l'Académie (Kung-Fu, Tai-Chi ou Karaté) pour pouvoir suivre l'enseignement des techniques de Tuishou (Tai-chi de préférence).

Qin Na (techniques de luxations chinoises applicables en défense)

Mercredi	Tous niveaux	19h00 à 20h00 (complément de toutes disciplines)
----------	--------------	--

Note : Il est nécessaire de pratiquer une autre discipline à l'Académie (Kung-Fu, Tai-Chi ou Karaté) pour pouvoir suivre l'enseignement des techniques de Qin Na.

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

Le Qigong est pratiqué dans les cours de Tai-Chi Chuan et dans les stages spécifiques

Stages (consulter le calendrier annuel)

Samedi	1 à 2 par mois	16h00 à 19h00	Stages à thèmes
--------	----------------	---------------	-----------------

Grands stages d'une semaine : Novembre & mars à Paris, juillet en Bretagne, août dans le
Ces stages ne sont pas compris dans la cotisation annuelle. Consulter le calendrier pour connaître les sujets et tarifs.

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