

Horaires Saison 2020 - 2021

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
Lundi		Tai-Chi T niv									Kté enf	Kté T niv		
Mardi					Yoga			TKD T niv				Tui T niv	Tai-Chi T niv	
Mercredi		Gym chinoise					TKD Enf					KF T niv	Qinna T niv	
Jeudi		Tai-Chi T niv			Shin T niv			TKD T niv			Tai-Chi T niv	Kté T niv		
Vendredi		Gym chinoise			Yoga						KF enf	KF T niv		
Samedi	Gym chin.	Tai-Chi T niv		Kté T niv			TKD Enf		Stages à thèmes du mois (consulter le calendrier)					

Disciplines

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

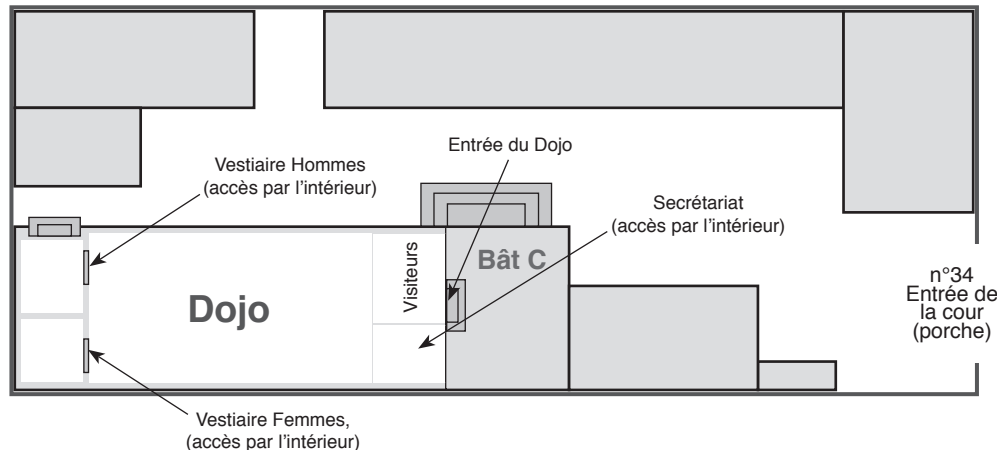
Niveaux

T niv = Tous niveaux
enf = enfants/jeunes
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 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 2020 - 2021

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	355 €
Etudiant de 19 ans et +	325 €
de 16 à 18 ans	305 €
Enfant de 12 à 15 ans	285 €
de 8 à 11 ans	265 €

Pour 2 cours par semaine

Adulte	480 €
Etudiant de 19 ans et +	445 €
de 16 à 18 ans	410 €
Enfant de 12 à 15 ans	370 €
de 8 à 11 ans	350 €

Pour 3 cours par semaine

Adulte	560 €
Etudiant de 19 ans et +	520 €
de 16 à 18 ans	485 €
de 12 à 15 ans	425 €

Cours supplémentaires

Pour s'entraîner plus de 3 fois par semaine, ajouter 80 € par cours supplémentaire. Exemple pour s'entraîner 4 fois :
560 € + 80 € = 640 €

Forfait cours illimités

Adulte	900 €
Etudiant de 19 ans et +	830 €

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
Jeudi	Tous niveaux	19h30 à 20h45
Samedi	Tous niveaux	12h15 à 13h45

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

Cours pour les enfants & les adolescents

8 à 12 ans 18h30 à 19h30

12 ans & + horaires des cours adultes de la semaine

Le cours pour les 8 à 12 ans nécessite une inscription de 10 enfants minimum en début de saison. Une pré-inscription permet de prévoir l'ouverture du cours pour la saison à venir.

Kung-Fu (Grue Blanche & Long Poing)

Mercredi	Grue Blanche	19h15 à 20h30	(entraînement général)
Mercredi	Grue Blanche	20h30 à 21h30	(Qin Na - luxations chinoises)
Vendredi	Long Poing	19h30 à 20h45	(Cours adultes, accessible aux jeunes à partir de 13 ans)

Cours de Long Poing / Grue Blanche pour les enfants & les adolescents

Vendredi	8 ans & +	18h30 à 19h30	(ouvert aux adultes pour l'encadrement des jeunes)
----------	-----------	---------------	--

Inscription de 10 enfants minimum en début de saison.

Tai-Chi Chuan (style Yang)

Lundi & Jeudi	Tous niveaux	10h00 à 11h30
Mardi	Tous niveaux	20h00 à 21h30
Jeudi	Tous niveaux	18h00 à 19h30
Samedi	Tous niveaux	10h30 à 12h00

Tuishou (poussées des mains du Tai-Chi Chuan - exercices avec partenaire)

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

Qin Na (techniques de luxations chinoises applicables en défense)

Mercredi	Tous niveaux	20h30 à 21h30 (complément de toutes disciplines)
----------	--------------	--

Qigong (exercices de santé et régulation 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 Perche. 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.