



COURS

SAISON 2023 - 2024

Bienvenue dans notre club !

Lieux des cours à La Roche-sur-Yon :



Salle du Bourg
Allée Jean Paul Sartre



Salle Omnisports
Boulevard Sully



Salle rythmique de l'Angelmière
Chemin de l'Ornay

CONTACT : 06 76 00 29 01 / wushu.yonnais@gmail.com

KUNG-FU WUSHU

Le Kung-Fu Wushu signifie littéralement l'accomplissement de l'Homme dans la pratique de l'art martial. Cet art martial chinois millénaire popularisé par les moines de Shaolin permet le développement de la santé physique et mentale, en transmettant des valeurs de respect, de persévérance et d'humilité. Le Kung-Fu Wushu se pratique à mains nues ou armé, il est composé de deux parties dites internes et externes. Il s'adresse donc à tous les publics, et permet avant tout aux pratiquants de développer les vertus propres aux arts martiaux, ainsi que la recherche de l'harmonie.

Horaires des cours adultes (à partir de 14 ans):

- Mardi 18h - 20h : Salle du Bourg
- Vendredi 18h30 - 21h : Salle Omnisports
- Samedi 10h30 - 12h : Salle du Bourg

Horaires des cours enfants :

- Mercredi à la Salle du Bourg
- 6 à 9 ans : 16h30 - 17h30
- 10 à 13 ans : 17h30 - 18h30

QI-GONG

Le Qi Gong est une pratique qui offre de nombreux bienfaits pour un corps sain. Les bénéfices et applications concrets du Qi Gong incluent : amélioration de la force, de l'équilibre, de la concentration, de la coordination et de la souplesse, ancrage, enracinement, réduction de la douleur, des raideurs, sentiment de bien-être, meilleur sommeil, augmentation de notre énergie vitale, réduction du niveau de stress, renforcement du système immunitaire.

Horaires des cours (à partir de 14 ans) :

- Vendredi 16h45 - 18h : Salle rythmique de l'Angelmière
- Samedi 09h30 - 10h30 : Salle du Bourg

SELF-DÉFENSE

Le concept de self-défense est d'apprendre à se protéger et se défendre avec des techniques simples et efficaces accessibles à tous et à toutes. Une discipline qui permet de se défouler, de prendre confiance en soi, de mieux gérer la confrontation, les conflits, d'apprendre à se mettre en sécurité. Le self-défense, c'est une protection par anticipation : prévention, bon sens, vigilance, attitude, refus de subir, gestion du stress, mise en situation par des exercices techniques.

Horaires des cours (à partir de 14 ans) :

- Mercredi 19h45 - 21h15 : Salle du Bourg



TARIFS

SAISON 2023 - 2024

	TARIF - Engagement annuel et paiement annuel	TARIF - Engagement trimestriel et paiement trimestriel
KUNG-FU ADULTES (à partir de 14 ans, tous niveaux)	200 € 3 cours par semaine	3 x 80 € = 240 € 3 cours par semaine
KUNG-FU ENFANTS (6 à 13 ans, tous niveaux)	135 € 1 cours par semaine	3 x 50 € = 150 € 1 cours par semaine
QI-GONG (tous niveaux)	190 € 1 cours par semaine	3 x 70 € = 210 € 1 cours par semaine
	300 € 2 cours par semaine	3 x 110 € = 330 € 2 cours par semaine
SELF-DÉFENSE (tous niveaux)	190 € 1 cours par semaine	3 x 70 € = 210 € 1 cours par semaine
MULTI COURS	Tous les cours proposés ci-dessus sans limite = 500 € par an	
	Kung-Fu adultes + Qi-Gong OU Self-défense = 450 € par an	
	Qi-Gong 1 cours + Self-défense = 350 € par an	
	Qi-Gong 2 cours + Self-défense = 450 € par an	

Cours d'essai gratuit

Remise de 10% pour les étudiants, demandeurs d'emploi et membres d'une même famille

BULLETIN D'INSCRIPTION SAISON 2023 -2024



Merci de retourner ce bulletin dûment rempli, accompagné des pièces justificatives pour compléter votre inscription !

NOM : Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

(Le club privilégie l'envoi d'informations par e-mail)

Date et lieu de naissance :

J'autorise le club Kung-Fu Wushu Yonnais à utiliser des photographies me représentant dans le cadre de l'activité sur les supports servant à la promotion du club et de la discipline.

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné(e)

autorise mon fils / ma fille à pratiquer le Kung-Fu Wushu / le Qi-Gong / la Self-défense (rayer les mentions inutiles), pour la saison 2023 - 2024.

Fait à, le

Signature :

PIÈCES À FOURNIR

Cotisation (règlement par espèces ou chèque à l'ordre de Association Kung-Fu Wushu Yonnais)
Merci de préciser le(s) cours choisi(s) :

.....
Montant total :

Certificat médical mentionnant "apte à la pratique des arts martiaux chinois"

CONTACTS

Mickaël PAWLAK, Secrétaire général au 06 76 00 29 01 / wushu.yonnais@gmail.com

Professeur : Bruno EVOLA au 06 23 61 89 39

Site internet : www.wushu-yonnais.jimdofree.com