



DOJO SHISEIKAN

Le centre où l'on pratique avec cœur
Courriel : info.shiseikan@gmail.com

75 rue Lecourbe, 75015 PARIS

Tél. : 01 45 67 51 51/ 06 77 70 77 29

Internet : www.dojoshiseikan.com

ADULTES (saison 2019-2020)

Ju-Jitsu / Self Defense :

Lundi	12H30 à 13H30 20H30 à 22H00	Mercredi	18H00 à 19H00 19H00 à 20H15
Jeudi	19H00 à 20H30	Samedi	8H00 à 10H00*

* cours pour les avancés 1 x / mois

Bagua / Tuishou / AMC :

Mardi	12H30 à 13H30
Jeudi	20H30 à 22H00

Tai-Chi-Chuan :

Mardi	19H30 à 21H00
-------	---------------

Aïkido :

Mercredi	20H15 à 21H45	Vendredi	20H00 à 21H30
----------	---------------	----------	---------------

Qi Gong :

Lundi	11H00 à 12H00 18H00 à 19H00	Mardi	11H00 à 12H00
Jeudi	11H00 à 12H00	Vendredi	18H00 à 19H00

Yoga Hatha Yoga, avec Olivia, Vanessa, Florence et Franck

Lundi	19H00 à 20H15 (Fr)	Vendredi	11H00 à 12H15** (Flo) 13H00 à 14H00*** (Flo) 19H00 à 20H00 (O)
Mercredi	11H00 à 12H00* (O) 13H00 à 14H00 (O)	Samedi	10H00 à 11H30 (Fr et Flo) 11H30 à 13H00 (Fr et Flo)
Jeudi	13h30 à 14h30**** (V)		

*cours de yoga pré-natal pour femmes enceintes ** relaxation méditation *** yoga des yeux

****Vanessa propose les jeudi après-midi des séances individuelles ou petits groupes (maxi 3) d'une heure pour des besoins spécifiques.

Yoga IYENGAR®

Lundi	93-10 315 (niveau 1)	Mercredi	83-9330 (niveau 2) 9330-11 31 (détente profonde et récupération)
Vendredi	8345-10 31 (niveaux 1 et 2)		123-13 31 (niveau 1-2)
Samedi	8h45-10h : Atelier Restorative Yoga (en moyenne 2 fois par mois : consultez le planning en ligne)		

Pilates (V) = Vanessa, (B) = Bettina :

Lundi	10H□ à 11H□ (V)□ 14H00 à 15H00 (B)	Mardi	10H00 à 11H00 (B)
-------	---------------------------------------	-------	-------------------

Jeudi	12H30 à 13H30* (V)	Vendredi	10H00 à 11H00 (B)
-------	--------------------	----------	-------------------

*Vanessa propose les jeudi après-midi des séances individuelles ou petits groupes (maxi 3) d'une heure pour des besoins spécifiques.

Iaido :

Mardi	21H00 à 22H30	Dimanche	18H à 19H30
-------	---------------	----------	-------------



DOJO SHISEIKAN

Le centre où l'on pratique avec cœur

TARIFS
Saison 2019/2020

Conditions pour
pratiquer

Pour les cours :

- Adhésion annuelle à l'association dojo Shiseikan du 1/9/2017 au 31/8/2018 : 38 €

- Tarif des cours en € (par discipline) en plus de l'adhésion annuelle :

Type de pratiquants	Périodicité	Au trimestre	A l'année
Adultes	1 cours par semaine	235	470
	2 fois par semaine	325	650
	Illimité (par discipline)	375	750
Ados/Étudiants	1 cours par semaine	205	410
	2 fois par semaine	240	480
	Illimité (par discipline)	275	550
De 5 à 13 ans	1 fois par semaine	180	360
	2 fois par semaine	210	420
	Illimité (par discipline)	260	520

Points particuliers :

Le 1^{er} cours d'essai est gratuit quelle que soit la discipline.

Il est possible de commencer la pratique d'une discipline à tout moment de l'année. Les tarifs se font alors au prorata de la période écoulée ou de date à date, au choix.

Si une personne souhaite pratiquer deux disciplines différentes, merci de nous consulter pour les tarifs.

Attention : les cours d'Aïkido adultes et de Pilates ne rentrent pas dans cette grille de tarifs. Merci de nous consulter pour cette discipline.

Les règlements perçus ne sont pas remboursés dès lors que la personne a participé à deux cours.

Tarif solidaire pour les personnes motivées mais ayant des difficultés financières ou un faible budget.

Règlement possible en plusieurs fois.

Pour les autres activités :

- Tarifs des stages d'une semaine en Ardèche du samedi au samedi

. En pension complète (*Rajouter 38 € si non adhérent à l'association Shiseikan*) 450 €

. En pension complète pour accompagnant stagiaire 320 €

. Stage seul sans hébergement ni nourriture 260 €

- Tarif des semaines chantier participatif et nature du samedi au samedi

. En pension complète (*Rajouter 36 € si non adhérent à l'association Shiseikan*) 168 €

. Compter 20 € en plus par personne souhaitant le transport en voiture Aubenas-Laboule A/R

- Tarifs d'autres activités enfants

. Cours daishos gratuit

. Sorties nature à Fontainebleau gratuit

. Après-midi des enfants (14H30 à 18H) gratuit

. Sortie yamabushis (5 jours) 230 €

- Tarif d'autres activités adultes

. Atelier Jujitsu avancés gratuit

. Sortie nature à Fontainebleau gratuit

. Sortie yamabushis (5 jours) (*n'inclut pas la nourriture et les déplacements*) 230 €

. Dojo nature, méditation et action en Ardèche (*tarif par jour en pension complète*) 40 €

Points particuliers

Covoiturage : pour partager les frais de route et mieux se connaître entre participants, faites nous part de vos souhaits et possibilités.

Comme pour les cours, un tarif solidaire est possible pour les personnes motivées mais à budget réduit.

Modalités d'inscription

Pour les cours

La fiche d'inscription est à télécharger sur le site internet (rubrique « documents en ligne » et « fiche d'inscription 2018/2019 »).

Un certificat médical obligatoire est demandé de moins de 3 mois et valable un an d'aptitude à la pratique de la (ou les) discipline(s) pratiquée(s).

Pour les stages et sorties

L'inscription est validée à la réception de la fiche d'inscription signée et des chèques ou du virement de règlement du prix total de l'activité plus adhésion à l'association. Votre chèque d'arrhes sera encaissé dès la fin du délai de rétractation de 14 jours et les deux autres, seulement au début de l'activité. En cas d'annulation d'une activité de notre part, l'intégralité de la somme que vous avez versé vous est remboursée. En cas d'annulation écrite (lettre ou courriel) de votre part, si c'est 1 mois avant le début de l'activité, nous vous remboursons l'intégralité de la somme que vous avez versée. Toute activité démarrée puis interrompue du fait du participant, pour quelque raison que ce soit, ne donne droit à aucun remboursement.

Points particuliers :

Concernant les stages d'une semaine du samedi au samedi, l'arrivée se fait le samedi à partir de 14H et le départ avant 11H le samedi suivant.

Concernant les activités de week-ends, l'arrivée se fait le vendredi à partir de 18H et le départ au plus tôt à 16H le dimanche.

Pour toutes activités, l'association Ecocentre de Laboule se réserve le droit de refuser l'accès à l'activité si cela est jugé nécessaire à la bonne marche de l'ensemble.

Nourriture :

Nous privilégions les produits locaux et biologiques sans imposer un régime alimentaire particulier.

N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins spécifiques, nous chercherons toujours à les satisfaire et en tenir compte dans la mesure du possible.

Hébergement et intendance :

Merci de prévoir une paire de draps, une taie d'oreiller, un duvet, des serviettes de toilettes, une paire de sandales adaptées pour l'intérieur de la maison.

Quel que soit l'activité et le rôle qu'on y tient, nous pouvons vous solliciter selon vos possibilités pour la participation à des tâches d'entretien, de cuisine, ou d'intendance, voire d'entraide en rapport avec la construction ou le jardinage.

Pour s'y rendre ?

Au village de Laboule, 07110, entre Largentière et Valgorge. En train (gare de Montélimar ou de Valence + bus jusqu'à Aubenas ou Largentière).