



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 2021-2022)

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 |
| Vendredi | 18H00 à 19H00 |

Taï-Chi-Chuan :

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

Ninjutsu :

| | | | |
|----------|---------------|----------|---------------|
| Mercredi | 20H30 à 22H00 | Vendredi | 20H30 à 22H00 |
|----------|---------------|----------|---------------|

Qi Gong :

| | | | |
|-------|---|----------|------------------------------------|
| Lundi | Stéphane et Sandrine 11H00 à 12H00 (Sandrine) 18H00 à 19H00 | Mardi | 11H30 à 12H30 (présentiel + visio) |
| Jeudi | 11H00 à 12H00 (Sandrine) | Vendredi | 18H00 à 19H00 |

Yoga

Hatha Yoga, avec Florence et Franck

| | | | |
|----------|--|-------|--|
| Mercredi | 12H30 à 13H30 (femmes enceintes-Florence) | Jeudi | 10H00 à 11H00 (yoga doux - Florence) 12H à 13H (Florence) |
| Vendredi | 11H00 à 12H00 (méditation) 12H à 13H (yoga des yeux et relaxation - Florence) 19H00 à 20H15 (Florence) | | |
| Samedi | 10H00 à 11H30 (Florence) 11H30 à 13H00 (Franck) | | |

Pilates (avec Jeanne)

| | | | |
|----------|---------------|-------|-------------------------|
| Lundi | 10H00 à 11H00 | Mardi | 10H30 à 11H30 (Bettina) |
| Mercredi | 10H00 à 11H00 | | |

Movement

| | | | |
|----------|---------------|--------|---------------|
| Mercredi | 14H00 à 15H00 | Samedi | 14H30 à 16H00 |
|----------|---------------|--------|---------------|

Danse & Core - Barre Ō Sol

| | | | |
|-------|---------------|-------|---------------|
| Lundi | 19H00 à 20H00 | Jeudi | 20H30 à 21H30 |
|-------|---------------|-------|---------------|



DOJO SHISEIKAN

Le centre où l'on pratique avec cœur

TARIFS
Saison 2021/2022
Conditions pour pratiquer

Pour les cours :

- Adhésion annuelle à l'association dojo Shiseikan du 01/09/2021 au 31/08/2022 : 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 | 240 | 480 |
| | 2 fois par semaine | 335 | 670 |
| | Illimité (par discipline) | 390 | 780 |
| Ados/Étudiants | 1 cours par semaine | 210 | 420 |
| | 2 fois par semaine | 250 | 500 |
| | Illimité (par discipline) | 290 | 580 |
| De 5 à 13 ans | 1 cours 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 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) 480 €

. En pension complète pour accompagnant stagiaire 350 €

. Stage seul sans hébergement ni nourriture 280 €

- 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) 250 €

- 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) 250 €

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

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 »).

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).

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.