



## DOJO SHISEIKAN

Le centre où l'on pratique avec cœur

Courriel : [info.shiseikan@gmail.com](mailto:info.shiseikan@gmail.com)

75 rue Lecourbe, 75015 PARIS

Tél. : 01 45 67 51 51/ 06 77 70 77 29

Internet : [www.dojoshiseikan.com](http://www.dojoshiseikan.com)

## HORAIRES ADULTES (saison 2022-2023)

### Arts martiaux

### Arts énergétiques

#### Ju-Jitsu / Self Defense

Lundi 12H30 à 13H30 et 20H30 à 22H00

Mercredi 18H00 à 19H00 et 19H00 à 20H30

Jeudi 19H à 20H30

Samedi 8H à 10H (1x/mois pour avancés)

Dimanche 8H30 à 10H30 (1x/mois)

#### Karaté

Lundi 19H à 20H30

Jeudi 20H30 à 22H

#### Ninjutsu

Mercredi 20H30 à 22H00

Vendredi 20H30 à 22H

#### Capoeira

Samedi 15H30 à 17H

#### Pilates (\* = débutants)

Lundi 10H00 à 11H00\*

Mardi 10H30 à 11H30\* et 19H à 20H

Mercredi 10H30 à 11H30, 11H30 à 12H30\*, 12H30 à 13H30

Vendredi 12H30 à 13H30

#### Yoga

Jeudi 12H30 à 13H30 (Hatha yoga)

Vendredi 10H30 à 11H30 (méditation),

11H30 à 12H30 (yoga des yeux)

19H à 20H15 (Hatha yoga)

Samedi 10H à 11H30 et 11H30 à 13H (Hatha Yoga)

#### Qi Gong /AMC (\* Qi Gong et Arts martiaux chinois)

Lundi 11H à 12H et 15H à 16H

Mardi 11H30 à 12H30 et 12H30 à 13H30\*

Vendredi 18H à 19H\*

#### Tai-Chi-Chuan

Mardi 20H à 21H30

**Pass dojo** : (stretching, renforcement musculaire, programmes remise en forme et spécifiques, pratiques martiales et énergétiques, art du mouvement, jeux, détente et méditation, possible séance indiv...)

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 14H à 17H

Mercredi 14H à 15H



## DOJO SHISEIKAN

*Le centre où l'on pratique avec cœur*

### TARIFS en € (saison 2022/2023) :

Type de pratiquants	Périodicité	Au trimestre	A l'année
<b>Adultes</b>	. 1 cours par semaine	245	490
	. 2 fois par semaine	345	690
	. Illimité (par discipline)	400	800
<b>Ados/ Etudiants/ (+ 14 ans)</b>	. 1 cours par semaine	225	450
	. 2 fois par semaine	265	530
	. Illimité (par discipline)	300	600
<b>De 4 à 14 ans</b>	. 1 fois par semaine	190	380
	. 2 fois par semaine	225	450
	. Illimité (par discipline)	270	540

- Adhésion à l'association Dojo Shiseikan (saison 2022/2023) : **40€**

- Carte 10 cours par discipline : 220€ (personnes aux absences fréquentes et prolongées)

### **Découvrez nos Pass annuels pour profiter au maximum de nos cours au meilleur prix :**

	<b>INCLUS:</b>	<b>TARIFS:</b>
> <b>Pass DOJO</b>	pour conseils posturaux, énergétiques, renforcement musculaire, stretching...	- <b>Adultes:</b> 420€/an, 35€/mois; ou 15€ l'après-midi - <b>Ados/ Etudiants/enfants:</b> 360€/an, 30€/mois; ou 10€ l'après-midi
> <b>Pass JEUNE</b>	choix d'un enseignant avec discipline préférentielle + accès à toutes les disciplines jeunes + Pass Dojo	720€/an, 60€ /mois
> <b>Pass ÉNERGÉTIQUE</b>	choix d'un enseignant avec discipline préférentielle + accès à toutes les disciplines Arts Energétiques + Pass Dojo	840 €/an, 70€/mois
> <b>Pass MARTIAL</b>	choix d'un enseignant avec discipline préférentielle + accès à toutes les disciplines Arts Martiaux + Pass Dojo	840 €/an, 70€/mois

#### **POINTS PARTICULIERS**

- Le 1<sup>o</sup> 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.
- 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.

## **AUTRES ACTIVITES**

- Tarifs des stages d'une semaine en Ardèche (du samedi au samedi)
  - pension complète (*Rajouter 40 € si non adhérent à l'association Shiseikan*) 500 €
  - pension complète pour accompagnant stagiaire 380 €
  - stage seul sans hébergement ni nourriture 300 €
  
- Tarif des semaines chantier participatif et nature (du samedi au samedi)
  - pension complète (*Rajouter 40 € si non adhérent à l'association Shiseikan*) 210 €
  
- Tarifs d'autres activités enfants:
  - Cours daishos gratuit
  - Sorties nature à Fontainebleau gratuit
  - Après-midi des enfants (14H30 à 18H) gratuit

## **MODALITES 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 trois ans 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.

Quelle 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 + taxi).

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

*Tarif de groupe en taxi entre Aubenas et Laboule (compter 24 /personne pour l'aller-retour)*

Comme pour les cours, tarif solidaire possible pour les personnes motivées au budget réduit.