



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

HORAIRES ADULTES (saison 2023-2024)

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

Dimanche 8H30 à 10H30 (1x/mois)

Karaté

Lundi 19H00 à 20H30

Jeudi 20H30 à 22H00

Ninjutsu

Mercredi 20H30 à 22H00

Vendredi 20H30 à 22H00

Capoeira

Samedi 15H30 à 17H00

Aïkido

Mardi 19H00 à 20H30

Pilates

Mardi 10H30 à 11H30

Mercredi 11H30 à 12H30

Yoga

Vendredi 11H00 à 12H00 (méditation),

12H30 à 13H30 (Hatha yoga)

19H à 20H15 (Hatha yoga)

Samedi 10H00 à 11H30 et 11H30 à 13H (Hatha Yoga)

Qi Gong (gymnastique douce chinoise)

Lundi 15H00 à 16H00

Mardi 11H30 à 12H30

Vendredi 18H00 à 19H00

AMC (Arts martiaux chinois internes)

Mardi 12H30 à 13H30

Vendredi 18H00 à 19H00

Tai-Chi-Chuan

Mardi 20H30 à 22H00

Jeudi 12H30 à 13H30 et 15H00 à 16H00

RI (renforcement interne)

Mercredi 14H00 à 15H00, Mardi et vendredi 14H à 16H30

Dimanche horaires à la carte selon les disponibilités du dojo

En complément des pratiques martiales et énergétiques, sans utilisation de machines, des exercices de renforcements musculaires, de postures et d'enchaînements spécifiques, de sauts, d'équilibres et d'anneaux.



DOJO SHISEIKAN

Le centre où l'on pratique avec cœur

TARIFS en € (saison 2023/2024) :

Type de pratiquants	Périodicité	Au trimestre	A l'année
Adultes	. 1 cours par semaine	250	500
	. 2 cours par semaine	350	700
	. Illimité (une discipline)	400	800
	. Illimité (deux disciplines)	460	920
Ados/ Etudiants/ (+ 14 ans)	. 1 cours par semaine	225	450
	. 2 cours par semaine	265	530
	. Illimité (une discipline)	310	620
	. Illimité (deux disciplines)	370	740
De 4 à 14 ans	. 1 cours par semaine	200	400
	. 2 cours par semaine	230	460
	. Illimité (par discipline)	280	560
	. Illimité (deux disciplines)	350	700

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

- Carte 10 cours par discipline : 230€ (personnes aux absences fréquentes et prolongées)

- L'Activité « RI » est gratuite pour tous les inscrits aux cours hebdomadaires. Un règlement de 10 € sera demandé à chaque cours pour les invités.

POINTS PARTICULIERS

- *Le 1^o 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.*
- *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)
 - o pension complète (*Rajouter 40 € si non adhérent à l'association Shiseikan*) 540 €
 - o pension complète pour accompagnant stagiaire 400 €
 - o stage seul sans hébergement ni nourriture 320 €
- Tarif des semaines chantier participatif et nature (du samedi au samedi)
 - o pension complète (*Rajouter 40 € si non adhérent à l'association Shiseikan*) 245 €
- Tarifs d'autres activités enfants:
 - o Cours daishos gratuit
 - o Sorties nature à Fontainebleau gratuit
 - o 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.