

SAISON SPORTIVE 2026 - 2027

1. Jours d'inscriptions :

- Mercredi 2 septembre de 17h30 à 20h00
 - Jeudi 3 septembre de 17h30 à 20h00
 - Mardi 8 septembre de 17h30 à 20h00
 - Mercredi 9 septembre de 17h30 à 20h00
-
- **Il est important de s'inscrire en priorité durant cette période car les effectifs obtenus, détermineront une modification du planning ou la suppression de certains cours ...**

 - **Il sera toutefois possible de s'inscrire durant toute la saison, selon les places disponibles.**
-
- **Réductions : Pour les ayants droits :**
 - Dispositif Pass'Sport : moins 70 € (**confirmation en attente**)
 - Dispositif Pass - Jeune 76 du Conseil Départemental : réduction de 30 €

Pour tout public :

- Moins 10% sur les cours de la 2^{ème} activité
- Moins 20% sur les cours de la 3^{ème} activité

- **Reprise des cours à compter du 10 septembre.**

Les dossiers devront être complets....

2. Les Activités :

- Depuis 1988 -

- Ateliers Enfants (*Challenges et Jeux Sportifs, Exercices d'habilité motrice et sportive, Exercices de concentration et d'aptitude physique*)
- Athletic Kick - Boxing®
- Bains de Gongs & Voyages Sonores
- Body & Cardio Training
- H.I.I.T (*Entraînement fractionné de haute intensité*)
- Iaidô et Ken Jutsu (*Sabre Japonais et Applications*)
- Karate dô Shotokan *Enfants*
- Karate dô Shotokan *Adultes*
- Kempo Self - Défense®
- Kick - Punch & Power - Fit®
- Nunchaku de Combat®
- Pilates training & Stretching
- Qi Qong / Gym -Zen : Shin Taïso Energie®
- Remise en Forme & Fitness
- Self – Défense Féminine
- Sophro - Relaxation Dirigée
- Tabata training
- Taiko (*Tambours & Percussions Japonaises*)

3. **Planning & Horaires** : (*Sous Réserves selon le nombre d'inscription*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		16h00 - 17h00 Taiko Tambours Japonais - <i>Enfants</i>		
17h30 - 18h30 Ateliers Découvertes <i>Sous Réserve</i>	18h00 - 19h00 Karate & Activités Diverses <i>Enfants</i>	17h45 - 18h45 Sophro Relaxation Dirigée	18h00 - 19h00 Karate & Activités Diverses <i>Enfants</i>	18h00 - 19h15 Ateliers Découvertes <i>Sous Réserve</i>
18h45 - 19h45 Forme & Fitness <i>Pilates Training, Cardio & Forme</i>	19h00 - 20h00 Forme & Fitness <i>Kick Punch, Power Fit Cardio Training</i>	18h45 - 19h45 Qi Qong / Gym Zen <i>Shin Taiso Energie</i>	19h00 - 20h00 Forme & Fitness <i>Hiit, Tabata training, Power Fit</i>	
19h45 - 20h45 Karate Do <i>Tout Niveau</i>	20h00 - 21h00 Athletic Kick Boxing <i>Tout Niveau</i>	20h00 - 21h15 Iaidô & Kenjutsu <i>Spécifique Gradés</i>	20h00 - 21h15 Athletic Kick Boxing	19h30 - 20h30 Iaidô & Ken Jutsu <i>Tout Niveau</i>
20h45 - 21h45 Nunchaku de Combat <i>Tout Niveau</i>	21h00 - 22h00 Iaidô & Kenjutsu <i>Tout Niveau</i>		Karate & Kempo Self Défense Self Défense Féminine	20h30 - 21h00 Iaidô & Ken Jutsu <i>Sous Réserve</i>

4. **Tarif Annuel des Activités**

- Cours d'essai : enfant 5€, à partir de 15 ans 10€ -

Déductible de la cotisation, si inscription par la suite

Activités	Public	Adhésion	Licence Fédérale	Cours	TOTAL
ATHLETIC KICK - BOXING	Moins de 15 ans	30.00	39.00	133.00	202.00
	Plus de 15 ans			173.00	242.00
ECOLE DE TAMBOURS JAPONAIS	Enfants	30.00	39.00	133.00	202.00
	La Séance			15.00	15.00
IAIDÔ & KEN - JUTSU	Enfant 13 à 15 ans	30.00	56.00	190.00	276.00
	Plus de 15 ans			270.00	356.00
	Ceintures Noire & Koryu			380.00	466.00
KARATE & SELF DEFENSE	Moins de 15 ans	30.00	39.00	133.00	202.00
	Plus de 15 ans			173.00	242.00
NUNCHAKU de COMBAT	Moins de 15 ans	30.00	39.00	133.00	202.00
	Plus de 15 ans			173.00	242.00
QI - QONG GYM - ZEN	Plus de 15 ans	30.00	39.00	173.00	242.00
REMISE EN FORME & FITNESS	1 Cours / semaine	30.00	39.00	145.00	214.00
	2 Cours / semaine			173.00	242.00
	3 Cours / semaine			190.00	259.00
SOPHRO RELAXATION DIRIGEE	1 Cours / semaine	30.00	39.00	173.00	242.00
	La Séance			20.00	20.00

5. **Tarif si inscription à compter du mois de Janvier**

Activités	Public	Adhésion	Licence Fédérale	Cours	TOTAL
ATHLETIC KICK - BOXING	Moins de 15 ans	30.00	39.00	106.40	175.40
	Plus de 15 ans			138.40	207.40
ECOLE DE TAMBOURS JAPONAIS	Enfants	30.00	39.00	106.40	175.40
	La Séance			15.00	15.00
IAIDÔ & KEN - JUTSU	Enfant 13 à 15 ans	30.00	56.00	152.00	238.00
	Plus de 15 ans			216.00	302.00
	Ceintures Noire & Koryu			304.00	390.00
KARATE & SELF DEFENSE	Moins de 15 ans	30.00	39.00	106.40	175.40
	Plus de 15 ans			138.40	207.40
NUNCHAKU de COMBAT	Moins de 15 ans	30.00	39.00	106.40	175.40
	Plus de 15 ans			138.40	207.40
QI - QONG GYM - ZEN	Plus de 15 ans	30.00	39.00	138.40	207.40
REMISE EN FORME & FITNESS	1 Cours / semaine	30.00	39.00	116.00	185.00
	2 Cours / semaine			138.40	207.40
	3 Cours / semaine			152.00	221.00
SOPHRO RELAXATION DIRIGEE	1 Cours / semaine	30.00	39.00	138.40	207.40
	La Séance			20.00	20.00

6. **Tarif si inscription à compter du mois d'Avril**

Activités	Public	Adhésion	Licence Fédérale	Cours	TOTAL
ATHLETIC KICK - BOXING	Moins de 15 ans	30.00	39.00	55.86	124.86
	Plus de 15 ans			72.66	141.66
ECOLE DE TAMBOURS JAPONAIS	Enfants	30.00	39.00	55.86	124.86
	La Séance			15.00	15.00
IAIDÔ & KEN - JUTSU	Enfant 13 à 15 ans	30.00	56.00	79.80	165.80
	Plus de 15 ans			113.40	199.40
	Ceintures Noire & Koryu			159.60	245.60
KARATE & SELF DEFENSE	Moins de 15 ans	30.00	39.00	55.86	124.86
	Plus de 15 ans			72.66	141.66
NUNCHAKU de COMBAT	Moins de 15 ans	30.00	39.00	55.86	124.86
	Plus de 15 ans			72.66	141.66
QI - QONG GYM - ZEN	Plus de 15 ans	30.00	39.00	72.66	141.66
REMISE EN FORME & FITNESS	1 Cours / semaine	30.00	39.00	60.90	129.90
	2 Cours / semaine			72.66	141.66
	3 Cours / semaine			79.80	148.80
SOPHRO RELAXATION DIRIGEE	1 Cours / semaine	30.00	39.00	72.66	141.66
	La Séance			20.00	20.00