

SOMMAIRE

- Dernière mise à jour le : 29/06/2025 -

- **Affiche Zanshin Mugen Kan et Activités de la saison**
- **Informations concernant la Rentrée Sportive, saison 2025 - 2026**
- **Planning des Activités et Horaires**
- **Tarifs des Activités Saison sportive entière**
- **Tarif des Activités, si inscription à compter de Janvier**
- **Tarif des Activités, si inscription à compter d'Avril**

ZANSHIN MUGEN KAN

Ecole d'Arts Martiaux, Sports de Combat, Activités de Remise en Forme, Artistiques et Culturelles

- Depuis 1988 -

- Iaidô et Ken Jutsu (*Sabre Japonais et Applications*)
- Karate dô Shotokan
- Nunchaku de Combat®
 - Ateliers Enfants
 - Athletic Kick - Boxing®
 - Kempo Self - Défense®
 - Kick - Punch & Power - Fit®
 - Self - Défense Féminine
- Body & Cardio Training
- H.I.I.T (*Entraînement fractionné de haute intensité*)
- Qi Qong - Gym -Zen : Shin Taïso Energie®
- PILATES training & Stretching
- Remise en Forme & Fitness
- TABATA training
 - Bains de Gongs & Voyages Sonores
 - Sophro - Relaxation Dirigée
 - Taiko (*Tambours & Percussions Japonaises*)

Zanshin Mugen Kan Dojo : 4 Rue Victor HUGO,
76960 Notre - Dame de BONDEVILLE

Site Internet : www.zanshin-mugen-kan.fr 📞 06.07.80.44.46

Enseignement et perfectionnement de pratiques martiales et sportives depuis 1988

- Notre École d'Arts Martiaux, de Sports de Combat et d'Activités de Remise en Forme, Artistique et Culturelles est une Association Loi 1901, fondée le 21 avril 1988.
- Elle est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et affiliée aux différentes Fédérations de tutelle.
- Une équipe de Professeurs diplômés d'État, de sportifs et d'Athlètes titrés dans des Compétitions Nationales et Internationales, vous accueille et vous conseille tout au long de votre progression.

De nombreuses activités sportives, artistiques et culturelles pour adultes et enfants

Vous souhaitez vous remettre au Sport ?

Vous initier ou vous perfectionner dans la pratique d'un Sport de Combat
ou d'un Art Martial ?

Quels que soient vos besoins, nous nous tenons à vos côtés pour vous accompagner...

INFORMATIONS RENTREE SPORTIVE 2025 - 2026

Jours d'inscriptions :

- Mercredi 3 septembre de 17h30 à 20h00
 - Jeudi 4 septembre de 17h30 à 20h00
 - Vendredi 5 septembre de 17h30 à 20h00
 - Lundi 8 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 50 € (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....

PLANNING & HORAIRES DES ACTIVITES

– Sous Réserves selon le nombre d’inscription

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

DESCRIPTION SOMMAIRE

Activités Spécifiques pour les Enfants

Eveil et développement des Aptitudes Physiques et des Capacités Psychomotrices, grâce à des :

- Ateliers Initiation Combat Karaté ;
- Ateliers Initiation Kick Boxing ;
- Ateliers Combinaisons Pieds – Poings sur divers punching – ball ;
- Ateliers Samouraï
- Challenges et Jeux Sportifs,
- Exercices d’habileté motrice et sportive,
- Exercices de concentration et d’aptitude physique,

TARIF ANNUEL DES ACTIVITES – Saison 2025 2026

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

Déductible de la cotisation, si inscription par la suite

ACTIVITES	PUBLIC	ADHESION	LICENCE FEDERATION	COURS	TOTAL
ATELIERS POUR LES ENFANTS	Enfants	30.00	39.00	133.00	202.00
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			10.00	10.00
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
	2 Cours / semaine			190.00	259.00
	La Séance			20.00	20.00

SI INSCRIPTION A COMPTER DE JANVIER

TARIF DES ACTIVITES – Saison 2025 2026

ACTIVITES	PUBLIC	ADHESION	LICENCE ASSURANCE	COURS	TOTAL
ATELIERS POUR LES ENFANTS	Enfants	30.00	39.00	106.40	175.40
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			10.00	10.00
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
	2 Cours / semaine			152.00	221.00
	La Séance			20.00	20.00

SI INSCRIPTIONS A COMPTER D'AVRIL

TARIF DES ACTIVITES_– Saison 2025 2026

ACTIVITES	PUBLIC	ADHESION	LICENCE ASSURANCE	COURS	TOTAL
ATELIERS POUR LES ENFANTS	Enfants	30.00	39.00	55.86	124.86
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	12486
	La Séance			10.00	10.00
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
	2 Cours / semaine			79.80	148.80
	La Séance			20.00	20.00