



# Saison 2023 / 2024

Taiji Quan, Qi Gong et Body Kung-fu ont lieu  
à l'espace culturel (vers l'école  
maternelle)

## Inscriptions KUNG FU WUSHU / TAI JI QUAN

Les entraînements ont lieu selon les plages horaires suivantes:

- 18H30 à 20H le **lundi** (TAI JI QUAN)
- 19H00 à 20H00 le **mardi** (QI GONG)
- 18H40 à 19H45 le **mercredi** (Baby Wushu)
- 20H à 21H30 le **mercredi** (Boxe chinoise)
- 19H à 20H30 le **jeudi** (Body-kung-fu)
- 9H à 10H30 le **samedi** (Parcours personnalisé)
- 10H30 à 12H le **samedi** (Self Défense et Débutants Wushu)
- 14H à 16H le **samedi** (Wushu confirmés)
- 16H à 17H30 le **samedi** (boxe chinoise)

Les participants doivent être impérativement munis :

- Au minimum d'un tee-shirt noir de l'association et d'un pantalon souple noir **sans poches** (de survêtement par exemple) et de chaussons légers à semelles lisses. Idéalement de la tenue du club, prix coutant 75 € (30 € occasion si disponible) commande groupée au premier trimestre.
- D'un certificat médical de moins de 2 mois de non contre-indication à la pratique du KUNG FU WUSHU.
- Pour les nouveaux inscrits : 1photos d'identité.

Les catégories sont les suivantes :

- Baby Wushu de 4 ans à environ 7 ans (en fonction de l'évolution)
- Enfants de 8 à 15 ans
- Adultes débutants (à partir de 16 ans)
- Adultes confirmés (à partir de 16 ans)
- Taiji Quan
- Self Défense
- Body-Kungfu

Les pratiques et objectifs du club :

- Pratique du WUSHU externe avec le **Chang Quan** : « boxe du long poing du Nord », le **Nan Quan** : boxe du sud à mains nues et avec armes pour les confirmés
- Pratique du WUSHU interne et plus particulièrement le **TAI JI QUAN** : « boxe du fait suprême » et le travail des énergies **QIGONG**
- Pratique du combat avec la Boxe chinoise (**SANDA et SANDA Light**)
- L'objectif principal est la pratique des arts martiaux chinois dans le **respect du bien être de chacun**, de ses conditions de **santé**, de ses **choix et préférences**.
- Nul n'est tenu d'établir des performances** ou de participer à des compétitions, mais **nous l'accompagnerons** jusqu'ou il souhaitera aller.

Les tarifs : ils sont donnés en Euros à l'année incluant la licence **CNF WUSHU et FAEMC**, et son assurance responsabilité civile. Ces tarifs n'incluent pas les équipements personnels comme la tenue (commande groupée de la tenue du club en cours d'année).

*Vous pouvez effectuer une séance d'essais gratuite sur rendez-vous.*

Primo adhérent : + 10 € (*)	Baby Wushu 4 à 7 ans	Enfants 8 à 15 ans	Adultes 16 ans et plus	TaiJi Quan QI Gong	Self défense	Body Kung-fu
Tarif normal	105 €	130 €	151 €	151 €	151 €	151 €
Tarif famille	93 €	118 €	136 €	136 €	136 €	136 €

(\*) **Primo-adhérents : comprend la fourniture d'un t-shirt**

**Possibilité de régler en plusieurs fois : les chèques** sont fournis à l'inscription, et encaissés selon le calendrier fixé conjointement. Le premier versement sera au moins égal à 60 €.

**L'association est affiliée à l'ANCV : vous pouvez régler vos cotisations et stages à l'aide de vos chèques vacances et coupons sport !**

**Tarif famille** : à partir de 2 membres de la même famille inscrits.

**Transversalité** :

- Transversalité totale pour les adultes, enfants, Taiji Quan et self défense : ces pratiquants peuvent assister à toutes les séances.

**Calendrier** : la reprise des entraînements est prévue à partir du 11 septembre à 18H30.

Pour tous renseignements complémentaires, prendre contact :

- Soit par téléphone le soir après 19H au 03 80 31 98 68 (M. JEANDET)
- Soit à la salle des Arts Martiaux de BELLENEUVE ou à l'espace culturel pendant les heures d'entraînement.
- Sur notre site internet « [dragon3rivieres.fr](http://dragon3rivieres.fr) »

Vous souhaitant une bonne saison, recevez mes salutation les plus sportives.

Le Président Michel JEANDET





# Saison 2023 / 2024

Taiji Quan, Qi Gong et Body Kung-fu ont lieu  
à l'espace culturel (vers l'école  
maternelle)

## Inscriptions KUNG FU WUSHU / TAI JI QUAN

Les entraînements ont lieu selon les plages horaires suivantes:

- 18H30 à 20H le **lundi** (TAI JI QUAN)
- 19H00 à 20H00 le **mardi** (Qi GONG)
- 18H40 à 19H45 le **mercredi** (Baby Wushu)
- 20H à 21H30 le **mercredi** (Boxe chinoise)
- 19H à 20H30 le **jeudi** (Body-kung-fu)
- 9H à 10H30 le **samedi** (Parcours personnalisé)
- 10H30 à 12H00 le **samedi** (Self Défense et Débutants Wushu)
- 14H à 16H le **samedi** (Wushu confirmés)
- 16H à 17H30 le **samedi** (boxe chinoise)

Les participants doivent être impérativement munis :

- Au minimum d'un tee-shirt noir de l'association et d'un pantalon souple noir **sans poches** (de survêtement par exemple) et de chaussons légers à semelles lisses. Idéalement de la tenue du club, prix coutant 75 € (30 € occasion si disponible) commande groupée au premier trimestre.
- D'un certificat médical de moins de 2 mois de non contre-indication à la pratique du KUNG FU WUSHU.
- Pour les nouveaux inscrits : 1photos d'identité.

Les catégories sont les suivantes :

- Baby Wushu de 4 ans à environ 7 ans (en fonction de l'évolution)
- Enfants de 8 à 15 ans
- Adultes débutants (à partir de 16 ans)
- Adultes confirmés (à partir de 16 ans)
- Taiji Quan
- Self Défense
- Body-kungfu

Les pratiques et objectifs du club :

- Pratique du WUSHU externe avec le **Chang Quan** : « boxe du long poing du Nord », le **Nan Quan** : boxe du sud à mains nues et avec armes pour les confirmés
- Pratique du WUSHU interne et plus particulièrement le **TAI JI QUAN** : « boxe du fait suprême » et le travail des énergies **QIGONG**
- Pratique du combat avec la Boxe chinoise (**SANDA et SANDA Light**)
- L'objectif principal est la pratique des arts martiaux chinois dans le **respect du bien être de chacun**, de ses conditions de **santé**, de ses **choix et préférences**.
- Nul n'est tenu d'établir des performances** ou de participer à des compétitions, mais **nous l'accompagnerons** jusqu'ou il souhaitera aller.

Les tarifs : ils sont donnés en Euros à l'année incluant la licence **CNF WUSHU et FAEMC**, et son assurance responsabilité civile. Ces tarifs n'incluent pas les équipements personnels comme la tenue (commande groupée de la tenue du club en cours d'année).

*Vous pouvez effectuer une séance d'essais gratuite sur rendez-vous.*

Primo adhérent : + 10 € (*)	Baby Wushu 4 à 7 ans	Enfants 8 à 15 ans	Adultes 16 ans et plus	TaiJi Quan Qi Gong	Self défense	Body Kung-fu
Tarif normal	105 €	130 €	151 €	151 €	151 €	151 €
Tarif famille	93 €	118 €	136 €	136 €	136 €	136 €

(\*) **Primo-adhérents : comprend la fourniture d'un t-shirt**

**Possibilité de régler en plusieurs fois : les chèques** sont fournis à l'inscription, et encaissés selon le calendrier fixé conjointement. Le premier versement sera au moins égal à 60 €.

**L'association est affiliée à l'ANCV : vous pouvez régler vos cotisations et stages à l'aide de vos chèques vacances et coupons sport !**

**Tarif famille** : à partir de 2 membres de la même famille inscrits.

**Transversalité** :

- Transversalité totale pour les adultes, enfants, Taiji Quan et self défense : ces pratiquants peuvent assister à toutes les séances.

**Calendrier** : la reprise des entraînements est prévue à partir du 11 septembre à 18H30.

Pour tous renseignements complémentaires, prendre contact :

- Soit par téléphone le soir après 19H au 03 80 31 98 68 (M. JEANDET)
- Soit à la salle des Arts Martiaux de BELLENEUVE ou à l'espace culturel pendant les heures d'entraînement.
- Sur notre site internet « [dragon3rivieres.fr](http://dragon3rivieres.fr) »

Vous souhaitant une bonne saison, recevez mes salutation les plus sportives.

Le Président Michel JEANDET

