

# KARATE CLUB PAIMBOEUF OMNISPORTS

Allée des Tennis- 44560 PAIMBOEUF

Renseignements :

**Karaté** : 06.95.38.89.63 /**Remise en forme & Pilâtes** : 06.18.39.16.66/

**Tai Chi** : 06.59.57.33.35

@ mail : [kcpopaimboeuf@gmail.com](mailto:kcpopaimboeuf@gmail.com) et Site: [karateclubpaimboeuf.club.sportsregions.fr](http://karateclubpaimboeuf.club.sportsregions.fr)

## 2019/2020

<b>MARDI</b>	10h00-11h00	<b>Pilâtes</b>
	18h00- 19h00	<b>Karaté enfants</b> tous niveaux (2013 à 2011) *
	19h00- 20h00	<b>Karaté enfants</b> tous niveaux (2010 à 2008) *
	20h00- 21h15	<b>Karaté ados-adultes</b> (à partir de 2007) et 1/mois self-défense
	20h30 - 21h30	<b>Cardio (step, body combat, LIA...) dès 14 ans (cardio)</b>
<b>JEUDI</b>	20h30 - 21h30	<b>Renforcement musculaire dès 14 ans</b>
	19h00 - 20h00	<b>Karaté enfants tous niveaux (2013 à 2008)*</b>
	20h00 - 21h15	<b>Karaté ados/adultes tous niveaux à partir de 2007</b>
<b>SAMEDI</b>	09h30-10h15	Tai-Chi Chuan (l'art de la méditation en mouvement)
	10h15-11h00	Qi Gong (travail de l'énergie via le corps)

\* Répartition horaire pouvant évoluée selon le nombre et le niveau des enfants

### Professeurs :

- ✓ **Remise en forme & Pilates: Laetitia GAUGUET** (Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, BE de karaté 1er et 2ème degré)- double championne du monde et quintuple championne d'Europe kata par équipe.
- ✓ **Karaté : Eddy POULINET** (CN 1<sup>ère</sup> Dan-Diplôme d'Animateur Fédéral karaté), **Cédric RAFFIN** (CN 3eme DAN, DIF, CQP).
- ✓ **Tai chi : José COELHO** (Brevet Animateur Sportif Karaté niveau 1 - Diplômé de Shodan et Nidan - 1° Dan Karaté Japan, 2° Dan Karaté Européenne/Institut Portugais de Naturology - Harmonie rééquilibrage énergétique).

<b>DISCIPLINE</b>	<b>TARIFS 2019/2020</b>
REMISE en FORME	100 €
PILATES	95€
KARATE ados/adultes (à partir 12 ans : 2007) licence et assurance FFKDA inclus	130 €
KARATE enfant (de 6 à 11 ans : 2013 à 2008) licence et assurance FFKDA inclus	120 €
TAI CHI ET/OU QI GONG (sans licence FFKDA)	100 €

### Adresse entrainements :

**Karaté Dojo de KARATE Allée des Tennis, Paimboeuf.**

**Pilates** : Salle de la Corderie **Paimboeuf**

**Tai chi & remise en forme** : Salle de la Corderie, Rue Pierre Chevry à **Paimboeuf.**

*N'oubliez pas votre certificat médical, (pour le karaté il doit être daté à partir du 1er septembre 2019 pour les compétitions).*

**INSCRIPTIONS LE MERCREDI 11 SEPTEMBRE DE 19H-20H – DOJO DE KARATE  
7 RUE PIERRE CHEVRY A PAIMBOEUF**

Si vous ne pouvez pas vous déplacer aux dates d'inscriptions proposées, vous pouvez prendre contact avec :

- Laëtitia Gauguet pour la remise en forme et Pilâtes au 06.18.39.16.66 ;
- Sylvie Le Boursicaud pour le karaté au 06.95.38.89.63
- José Coelho pour le Tai chi au 06.59.57.33.35
- ou par mail : [kcpopaimboeuf@gmail.com](mailto:kcpopaimboeuf@gmail.com)
- ou sur le site en téléchargement [karateclubpaimboeuf.club.sportsregions.fr](http://karateclubpaimboeuf.club.sportsregions.fr)

Nous proposons une facilité de paiement en 3 versements maximum. **Pour un 3ème adhérent dans la même famille : une réduction de 10% sera accordée sur la totalité. Pour deux activités au sein du club : la même réduction de 10% sur la totalité sera accordée.**

**Une période d'essai de trois séances est proposée uniquement aux nouveaux adhérents. Aucun motif ne pourra justifier le remboursement de tout ou partie de l'adhésion après cette période d'essai.**

LE BUREAU

### **DOCUMENTS OBLIGATOIRES A FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION :**

- certificat médical de non contre-indication médicale à la pratique du karaté ou de la remise en forme ;
  - fiche individuelle remplie ;
  - une photo d'identité ;
  - règlement de la cotisation : un, deux ou trois chèques (montant rond) ou en liquide (montant total de la cotisation) ; en cas de paiement direct par un comité d'établissement, un chèque de caution devra être remis. Il sera restitué dès paiement par le CE.
- **Pour la remise en forme**, qui aura lieu dans une salle adaptée, il faut prévoir une paire de chaussures de sport spécifique,
  - **Pour le Pilâtes**, prévoir une tenue de sport,
  - **Pour le Tai chi & Qi Gong**, prévoir un pantalon ample et T-shirt + chaussons adaptés.
  - **Pour le karaté**, prévoir karaté gi (kimono)

**En l'absence de l'ensemble de ces documents, il ne sera pas possible d'accéder aux cours.**

### **REGLEMENT INTERIEUR COMMUN A TOUTES LES SECTIONS** **(Karaté, Tai Chi/, Pilates et Remise en forme)**

- 1) Ce lieu d'entraînement est le vôtre, respectez-le.
  - 2) Respectez les autres membres du club :
    - en ayant toujours un vêtement de sport propre (karaté-gi, jogging etc...)
    - en ne portant aucun bijou (bague, bracelet, chaîne, montre, piercing...)
    - en ayant des ongles (pieds et mains) coupés ras, ceci pour ne pas blesser vos partenaires,
    - *en ne faisant aucun chahut dès que vous êtes entré dans le dojo de karaté,*
    - *en saluant chaque fois que vous entrez ou sortez du dojo.*
  - 3) Soyez ponctuel.
  - 4) Ne quittez jamais la salle sans en avoir demandé l'autorisation au professeur.
  - 5) Toute blessure contractée lors d'un entraînement devra être signalée au responsable au plus tard, avant la fin du cours (le club devant déclarer tout accident à la Mutuelle Nationale des Sports sous 48 heures) pour permettre à l'accidenté une indemnisation par l'assurance.
  - 6) Le prix des cours est payable d'avance. Il s'agit d'un abonnement forfaitaire. Toute absence pour quelque cause que ce soit ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement. De même toute cotisation réglée ne sera en aucun cas remboursée (sauf longue maladie avec certificat, dans ce cas, un avoir sera accordé).
  - 7) Une période d'essai de 3 cours est offerte aux nouveaux adhérents jusqu'à fin septembre. En cas d'arrêt, la demande de remboursement sera faite par écrit ou par mail au président ou au trésorier 10 € de frais de dossiers seront retenus sur le remboursement.
  - 8) Les entraîneurs et le K.C.P.O déclinent toute responsabilité en matière de vols ou de dégradations pendant les entraînements.
- 9) Le club n'est en aucun cas responsable des enfants dans les vestiaires et en dehors des cours.**
- 10) Pour le passage des grades, il sera tenu compte de l'assiduité.
  - 11) La présence des parents dans le dojo pendant les cours n'est pas autorisée sauf karaté famille.
  - 12) Ce présent règlement doit être accepté dans sa totalité et appliqué par tous.

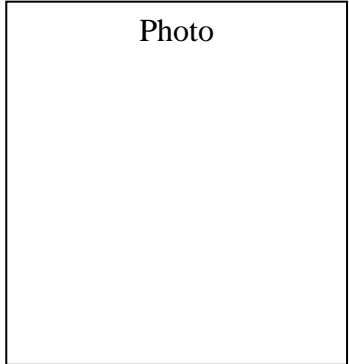
**K.C.P.O. SECTION KARATE OU TAI CHI**  
**(RAYER la mention inutile)**  
**FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION SAISON 2019/2020**

NOM.....  
Prénom.....  
Date de Naissance : ...../...../.....  
Adresse.....  
.....  
Code Postal.....  
Commune.....  
Tél domicile.....  
Tél portable.....

**E mail : .....@.....**

**à écrire très lisiblement (minuscule, majuscule, tiret point etc)**

Contact (parent, ami) pouvant vous prévenir.....Tel : .....



Je soussigné, .....

demeurant à .....

1) certifie avoir pris connaissance et accepté les termes du règlement intérieur du dojo.

2) autorise le Karaté Club Paimboeuf Omnisports, à utiliser les photographies, films et oeuvres originales réalisées dans le cadre du club, pour le site internet du club ou un reportage journalistique.

**AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS**

3) autorise le professeur de karaté au KCPO ou son adjoint (en cas d'absence) à prendre en cas d'urgence toutes décisions de prise en charge, de transport ou d'hospitalisation, jugées indispensables et urgentes par le médecin appelé. La présente autorisation vaut pour mon enfant.....né(e) le.....mais seulement en cas d'impossibilité de me joindre (ou mon conjoint) ou d'obtenir l'avis favorable de notre médecin de famille.

Nom du médecin traitant..... Tél.....

Adresse du médecin traitant.....

4) certifie **m'assurer de la présence d'un animateur à l'heure du cours suivi par mon enfant,**

..... pendant la saison 2019/2020, un empêchement subit pouvant expliquer l'absence du professeur. Le club ne pourra prévenir tous les parents.

A..... le.....

SIGNATURE de l'adhérent ou de son représentant légal :

**En l'absence de l'ensemble des documents d'inscription, il n'est pas possible d'accéder aux cours.**

**REGLEMENT**

*Chèques en 1, 2 ou 3 fois*

*n°*

*Banque :*

*montant :*

*n°*

*montant :*

*n°*

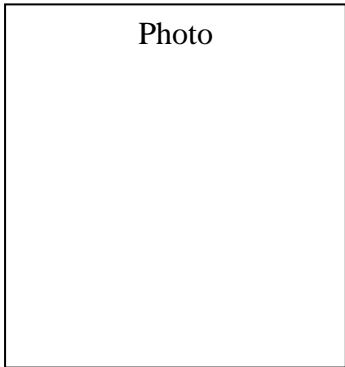
*montant :*

Espèces

**K.C.P.O. SECTION REMISE EN FORME OU PILATES**  
**(rayer la mention inutile)**  
**FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION SAISON 2019/2020**

Site: [karateclubpaimboeuf.club.sportsregions.fr](http://karateclubpaimboeuf.club.sportsregions.fr)

NOM.....  
 Prénom.....  
 Date de Naissance : ..... / ..... / .....  
 Adresse.....  
 .....  
 Code Postal.....  
 Commune.....  
 Tél domicile.....  
 Tél portable.....



**E mail :** .....@.....

**à écrire très lisiblement (minuscule, majuscule, tiret point etc)**

Contact (parent, ami) pouvant vous prévenir.....Tel : .....

Je soussigné, .....

demeurant à .....

- 1) certifie avoir pris connaissance et accepté les termes du règlement intérieur du dojo.
- 2) autorise le Karaté Club Paimboeuf Omnisports, à utiliser les photographies, films et oeuvres originales réalisées dans le cadre du club, pour le site internet du club ou un reportage journalistique.

**AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS**

3) autorise le professeur de remise en forme au KCPO ou son adjoint (en cas d'absence) à prendre en cas d'urgence toutes décisions de prise en charge, de transport ou d'hospitalisation, jugées indispensables et urgentes par le médecin appelé. La présente autorisation vaut pour mon enfant.....né(e) le.....mais seulement en cas d'impossibilité de me joindre (ou mon conjoint) ou d'obtenir l'avis favorable de notre médecin de famille.

Nom du médecin traitant..... Tél.....

Adresse du médecin traitant.....

4) certifie **m'assurer de la présence d'un animateur à l'heure du cours suivi par mon enfant,**  
 ..... pendant la saison 2019/2020, un empêchement subit pouvant expliquer l'absence du professeur. Le club ne pourra prévenir tous les parents.

A..... le.....

SIGNATURE de l'adhérent ou de son représentant légal :

**En l'absence de l'ensemble des documents d'inscription, il n'est pas possible d'accéder aux cours.**

**REGLEMENT**

Chèques en 1, 2 ou 3 fois n° n° n° Espèces	Banque : montant : montant : montant :
--	---