

紅  
丹

LE CINABRE ROUGE



# Rentrée 2022 !



**Nouvelle salle d'entraînement !  
Salle de sport du collège Paul Eluard.**

**Nouveau cours : Cardio / Renfo pour tous (ouvert  
aux licenciés et non licenciés) !**

Ce que vous devez présenter à la rentrée :

- 🕒 Une photo d'identité (pour les réinscriptions, photo valable 2 ans)
- 🕒 Une enveloppe timbrée à votre adresse si vous n'avez pas d'adresse mail
- 🕒 Conformément au décret n°2021-564 du 7 Mai 2021 et à la pratique du Wu shu, nous demandons selon l'âge du pratiquant :
  - **Un questionnaire de santé** daté de septembre 2022 pour les élèves du cours des MOINILLONS : les 6-9ans
  - **Un certificat médical d'aptitude** à la pratique du Wu Shu daté du 1er septembre 2022 pour les pratiquants des cours DISCIPLES (10-14ans) & ADULTES (14 et +) et/ou qui participent aux compétitions (à partir de 10 ans)

Le certificat doit préciser « certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de contact à l'entraînement en pratique éducative en loisirs et en compétition assaut »

Les combattants San Da, San Shou (pour les compétiteurs uniquement et validé par l'instructeur durant la saison) devront apporter un tracé ECG de repos (généraliste, médecin du sport ou cardiologue) et un examen ophtalmologique.

- 🕒 Le paiement intégral est obligatoire pour l'entrée dans les cours :
  - Facilité de paiement pour le règlement des cours (4 chèques maximum, les chèques seront déposés le 30 de chaque mois à compter du 30/10/22)

Pour toutes nouvelles inscriptions, Les nouveaux inscrits pourront participer à 3 cours d'essai (Certificat médical à remettre avant la période d'essai et dossier d'inscription à partir du 3eme cours)

Remise de 10 % accordée dès la 2e personne inscrite d'une même famille, sur l'intégralité à payer

**REPRISE DES COURS :**  
Lundi 12 septembre 2022

**DOSSIER COMPLET AVANT LE 30 SEPTEMBRE 2022**

*pour tout renseignement*  
**07 77 99 53 79 ou [remi.deffrennes@gmail.com](mailto:remi.deffrennes@gmail.com)**

Inscription des Moinillons de 6 ans jusque 9 ans (2015-2012)

Inscription et cours :..... 85.00 €

Inscription des Disciples de 10 ans jusque 14 ans (2011-2007)

Inscription et cours ..... 100.00 €

Inscription des Adultes (2006 et moins)

Inscription et cours ..... 175.00 €

Inscription Tai Chi - Qi Gong

Inscription et cours.....85.00 €

Inscription Cardio / Renfo

Inscription et cours.....85.00 €

(Gratuit pour les pratiquants des sections adulte et tai chi)

**Tarif famille :**

À partir de 2 cotisations, 10% de remise sur la totalité du montant à payer

**HORAIRES DES COURS - Saison 2022/2023**

Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>18h15 - 20h</u> <b>Section 10-14 ans</b> Simon Deknuyt		<u>18h30 - 20h</u> <b>Tai chi - Qi Gong</b> Stéphane Macrez	<u>14h - 15h15</u> <b>Section 6-9 ans</b> Odile Zhang	<u>10h30 - 12h</u> Entraînement spécifique
<u>20h - 21h30</u> <b>Section Adultes</b> John Robertson	<u>19h15/20h30 (à confirmer)</u> <b>Section cardio / renfo</b>	<u>20h- 21h30</u> <b>Section Adultes</b> John Robertson		

Pour tous les cours :

- Tenue sportive : pantalon noir, haut noir (ou rouge toléré) OU tenue de l'école
- Bouteille d'eau

Adultes :

- Gants, protège dents/ jambes, plastron poitrine ou coquille
- Prévoir basket et veste imperméable

🕒 **à la rentrée**

**Cotisation et fiche de santé/ ou certificat médical OBLIGATOIRE**

🕒 **Au 30 septembre**

**Dossier d'inscription complet OBLIGATOIRE**

**TOUT PRATIQUANT AYANT UN DOSSIER INCOMPLET AU 1 OCTOBRE 2022  
SE VERRA REFUSER L'ENTREE AU COURS**