



MONTPELLIER HAEDONG KUMDO



SÉMINAIRE *Des* ARTS CORÉÉNS

MONTPELLIER • 2 > 3 DÉCEMBRE 2017

ARTS & CULTURE CORÉENNE - STAGES DÉCOUVERTE OUVERTS À TOUS

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE • 532 AV. PROFESSEUR EMILE JEANBRAU • 34000 MONTPELLIER

CONTACT: 06 89 07 33 13

ENTRÉE: 2€ AU PROFIT DU 

TOP'IT



www.seminairedesartscoreens.fr



ACTIVITES ET INTERVENANTS

	<p>Body Taekwondo</p> <p>STAGE TRES FACILE</p> <p>Intervenant : Mlle Céline Ména</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Le body Taekwondo est une méthode d'échauffement et de fitness qui inclut des mouvements d'arts martiaux. Il permettra un échauffement complet, en musique et dans une bonne humeur partagée.</p>
	<p>Ssang Jol Gon (Nunchaku coréen)</p> <p>Niveau de stage : Facile</p> <p>Intervenant : Maître Park Pil Won</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Cette pratique est très riche techniquement avec un travail à 1 puis 2 Nunchaku. Vous y découvrirez les mouvements de base, les enchaînements codifiés, et une partie combat. Maître Park Pil Won vous fera découvrir cet art grâce à une pédagogie adaptée.</p>
	<p>HapkiMudo (self-défense)</p> <p>Niveau de stage : Facile et Moyen</p> <p>Intervenant : Maître Lee Kang Jong</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>L'Hapki Mudo est une méthode de self-défense coréenne enseignée par maître Lee Kang Jong, expert impressionnant de vitesse et de précision. Vous y aborderez des techniques qui peuvent être utiles dans la vie de tous les jours.</p>
	<p>Taekwondo Contact (TKD contact)</p> <p>Niveau de stage : Facile et Moyen</p> <p>Intervenant : M. Mathieu Damiano</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Ch du MONDE en kick Boxing et membre de l'équipe de France de TKD, Mathieu vous fera découvrir la version Pieds/poing du TKD. Grand pédagogue il abordera de façon progressive le contact.</p>
	<p>Haedong Kumdo (sabre)</p> <p>Niveau de stage : Facile et Moyen</p> <p>Intervenant : Maître Yu Rea Young</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Le sabre coréen est une méthode de sabre très dynamique. Le combat est envisagé sous tous les angles à un contre plusieurs,... Le travail est à la fois très technique et ludique. Il s'adapte à tous les publics.</p>
	<p>Taekkyon</p> <p>Niveau de stage : Facile et Moyen</p> <p>Intervenant : Maître Guillaume Pinot</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Le Taekkyon avec ses règles simples et respectueuses a développé une panoplie de techniques et d'enchaînements alliant fauchages, crochetages, poussées, saisies et coups de pied, sans nécessité de porter de protection.</p>
	<p>Taekwondo WTF (TKD WTF)</p> <p>Niveau de stage : Moyen et Difficile</p> <p>Intervenant : Maître Jaeung Shin</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Le TKD WTF est aujourd'hui le plus répandu dans le monde ! Maître Shin est spécialisé dans les Poom See. Toujours de bonne humeur, il anime les stages avec une grande passion !</p>
	<p>Taekwondo style Kwon (TKD Kwon)</p> <p>Niveau de stage : Facile et Moyen</p> <p>Intervenant : Maître Thomas Weiss</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Le Taekwondo traditionnel selon le style de Kwon, Jae Hwa est un Taekwondo qui préserve ses racines dans la technique, le non contact et la motricité.</p>
	<p>Cuisine coréenne</p> <p>Niveau de stage : Facile</p> <p>Intervenant : Restaurant Omija</p>	<p>DESCRIPTION</p> <p>Vous pourrez apprendre lors d'un cours à cuisiner un plat typiquement coréen proposé par le restaurant Omija. Mais vous pourrez aussi déguster 2 plats coréens lors des repas du samedi et dimanche midi.</p>

EXPOSITION PHOTOS

TENUES TRADITIONELLES COREENE

REPAS COREEN

PROGRAMME DES STAGES

Légende :

- Facile (accessible à tous, même non pratiquant – Stage découverte)
- Moyen (accessible aux sportifs light, même non pratiquant, stages un peu plus technique)
- Difficile (stage spécialisé, pour les pratiquants de l'activité)

(5) numéro du stage

SAMEDI 2 DECEMBRE 2017 – STAGES ADOS-ADULTES (DE 8 A 99 ANS)

Horaire	Choix	Choix	Choix
9h00	Accueil – Café – petit déj - Inscriptions		
9h30-10h15	Body taekwondo (Gratuit) ●		Cours Cuisine (4) ●
10h30-12h00	Hapkimudo (1) ●	TKD WTF (2) ●	
12h00-14h00	Repas Coréen (préinscription) et buvette		
14h00-15h00	Sabre Coréen (5) ●	TKD contact (6) ●	Hapkimudo (7) ●
15h15-16h15	Sabre Coréen (8) ●	TKD WTF (9) ●	Taekkyon (10) ●
16h45-17h45	Nunchaku (11) ●	TKD contact (12) ●	Taekkyon (13) ●

SAMEDI 2 DECEMBRE 2017 – STAGES ENFANTS (4 A 7 ANS)

Horaires	Thèmes	N° de stage	Lieu
14h00-15h00	Nunchaku enfants ●	Stage 14	CSU 532 av du professeur Emile Jeanbrau - Montpellier
15h15-16h15	Taekwondo contact (light) ●	Stage 15	
16h45-17h45	Taekwondo (prépa grade) ●	Stage 16	

SAMEDI 2 DECEMBRE - SOIREE à 19h00

La soirée est OUVERTE à TOUS ceux qui participent au séminaire et leurs proches
 Elle est gratuite pour les enfants et les adultes ! **CHACUN APPORTE A BOIRE ET A MANGER (pour partager)**. Merci de prendre des spécialités de votre région, possibilité de réchauffer au micro onde (pas de chips, de cacahuètes,...) **Vous jouez de la musique : Prenez vos instruments**

INSTITUT NAZARETH
Rue Nazareth

DIMANCHE 3 DECEMBRE 2017 – STAGES ADOS-ADULTES (DE 8 A 99 ANS)

Horaire	Choix	Choix	Choix
8h30	Accueil – Café – petit déj - Inscriptions		
9h15-10h30	TKD-Kwon (17) ●	Hapkimudo(18) ●	Taekkyon (19) ●
10h45-12h15	Sabre (20) ●	TKD WTF (21) ●	Nunchaku (22) ●
12h15-14h00	Repas Coréen (préinscription) et buvette		
14h00-15h00	TKD-Kwon (23) ●	TKD WTF(24) ●	Taekkyon (25) ●
15h15-16h15	TKD contact (26) ●	TKD WTF experts (27) ●	Hapkimudo (28) ●
16h30-17h30	TKD contact (29) ●	Sabre (30) ●	Hapkimudo (31) ●

TARIFS REDUITS

Nous proposons un tarif réduit au delà de
8 INSCRITS DU MEME CLUB

Le tarif s'applique pour le même type de réservation
 (à la journée, sur le we,...)

PAS DE TARIFS « A LA CARTE »

CARTE DE FIDELITEE

Elle sera mise en place lors du séminaire et vous permet de cumuler des points,... et dans quelques temps de gagner des cadeaux (Stage gratuit avec un 9° Dan en janvier,...) ou des réductions sur nos prochains stages.

Elle est en vente 2 Euros et reste valable à vie



Buvette

Sandwich, café, thé Coréen, crêpes



Matériel sportif

KC Sport



Articles en bois

Moku Pellen



Journal des arts Coréens

Taekwondo choc



Matériel sportif

Tao Distribution



Expo photo

Découvrez la Corée en image



DOSSIER D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

T-SHIRT SOUVENIR : 10 euros



Offert sur présentation de la licence FFTDA pour toute inscription au « stage Total »

Ils sont en pré commande, avant le 18 Novembre
S'il en reste, ils seront vendus sur place.



Forfait	Tarifs ados-adultes	Enfants 4 à 7 ans	Choix
Stage de cuisine	20		
1 stage au choix hors cuisine (préciser le n°)	25	12	
2 stages au choix hors cuisine (préciser les n°)	40	20	
3 stages au choix hors cuisine (préciser les n°)	50	25	
Journée du Samedi 2/12 (préciser les n°) HORS cuisine et repas	50		
Journée du Dimanche 3/12 (préciser les n°) HORS Repas	60		
Stage TOTAL (préciser les n°) HORS cuisine et repas	80		
Repas coréen Samedi midi	12	12	
Repas coréen Dimanche midi	12	12	
		TOTAL	

FAIRE LE REGLEMENT : AVANT LE 18 Novembre 2017 (Après ou sur place prévoir 20 Euros de plus)

<p>NOM : Montpellier HAEDONG KUMDO</p> <p>Code Etabliss Guichet Compte Clé 13506 10000 04923839000 09</p> <p>IBAN : FR76 1350 6100 0004 9238 3900 009</p> <p>BIC AGRIFRPP835</p>	<p>PAR LA POSTE</p> <p>A renvoyer à (avant le 18 novembre 2017)</p> <p>Montpellier Haedong Kumdo</p> <p>74 Rue du Mas Miécamp – 34090 Montpellier</p>
---	---

PARTIE A RENVOYER (avant le 18 novembre)

Nom : _____ Prénom : _____
MAIL : _____ Téléphone : _____

Je m'inscris pour les stages suivants :

✓ Samedi (mettre le N° des stages choisis) _____ Cours de Cuisine Nombre de Repas (x12 €)
✓ Dimanche (mettre le N° des stages choisis) _____ Nombre de Repas (x12 €)

Je commande un T-shirt : Homme Femme Taille S M L XL
 10 euros Licence FFTDA (T-shirt offert pour le forfait stage total)

Règlement par (avant le 18 novembre) Chèque Espèces Virement

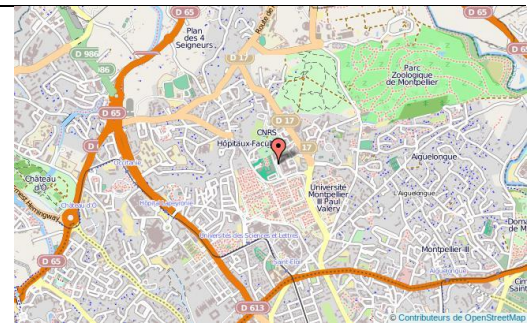
En m'inscrivant je m'engage à respecter les horaires et le règlement du stage. Signature

COMMENT VENIR – OÙ DORMIR

Lieu des stages

CSU – Centre Sportif universitaire

532 Avenue du Professeur Emile Jeanbrau, 34090 Montpellier
(parking facile)



Venir à Montpellier

En voiture

Autoroute A9, sortie 29 Montpellier Est.

En train

Le centre de Montpellier est situé à seulement 3h30 de Paris par le TGV. Comptez une quinzaine d'aller-retour par jour. Quatre trains directs assurent le trajet Montpellier – Aéroport Roissy-Charles de Gaulle (à côté de Paris).

Correspondance avec le tramway ligne 1 à la station "Gare Saint Roch". Prendre le tram ligne 1 descendre à l'arrêt « St Eloi ». Puis prendre la navette et descendre à l'arrêt « vert bois » finir à pieds (10 Mn)

En avion

L'aéroport de Montpellier est desservi par 11 compagnies aériennes incluant Air France, Ryanair et Easyjet.

L'aéroport de Montpellier est situé à 10km du centre historique (environs 15 minutes en voiture). Sur place, des taxis, un service de location de voitures et une navette sont disponibles pour vous rendre à Montpellier. Comptez environs 20 Euros par taxi (selon l'heure d'arrivée) et 2 Euros par navette.

Taxi : Sortie par le hall d'arrivée, porte A.

Navette : Ligne 120. Sortie par le hall d'arrivée, porte A. 11 aller-retour par jours. Les horaires sont susceptibles de varier en fonction des horaires d'arrivée des avions.

OU DORMIR

(tarifs donnés a titre indicatif)

Le MOINS CHER : AUBERGE DE JEUNESSE de MONTPELLIER 17 € / nuit, petit déj inclus
Réservation en ligne : <http://www.hifrance.org/auberge-de-jeunesse/montpellier.html>

Le CREPS (s'il reste de la place !) : 19 € /nuit
Contact : <https://www.creps-montpellier.org/accueil.tarifs-reservation>

PLUS PROCHES – Il faut demander le tarif SPORT

<p>Hôtel du PARC Euromédecine 2, rue du caducée – 34090 Montpellier 04 67 52 43 33 Twin : 60 euros petit déj inclus Triple : 80 Euros petit déj inclus</p>	<p>Best Hôtel Montpellier Nord 861, rue de la croix verte – 34000 Montpellier 04 67 61 01 30 Twin : 60 Euros petit déj inclus Single : 49 Euros petit déj inclus</p>
---	---

UN PEU PLUS LOIN

<p>HôtelF1 Montpellier Sud Route de Palavas, Chemin St Hubert - 34970 Lattes +33(0)8 91 70 53 25 A partir de 31€ la nuit, sans petit-déjeuner web</p>	<p>Hôtel ibis budget Montpellier Centre Millénaire ZAC Blaise Pascal, 25 Rue des Frères Lumière - 34000 Montpellier +33(0)8 92 68 09 04 A partir de 49€ la nuit, sans petit-déjeuner web</p>
<p>Hôtel Campanile Montpellier Est - Le Millénaire 1083 Rue Henri Becquerel, Zac Du Millénaire - 34000 Montpellier +33(0)4 67 64 85 85 A partir de 51€ la nuit, sans petit-déjeuner web</p>	<p>Holiday Inn Express Montpellier - Odyseum 60 Avenue Nina Simone - 34000 Montpellier +33(0)4 99 51 61 00 A partir de 59 € la nuit, petit-déjeuner inclus web</p>
<p>Best Hôtel Montpellier Millénaire Parc du Millénaire, 690 Rue Alfred Nobel - 34000 Montpellier +33(0)4 67 22 09 22 A partir de 69€ la nuit, sans petit-déjeuner web</p>	

Hôtels proches de la gare

<p>Hôtel Ibis Centre Comédie Immeuble Le Triangle, Allée Jules Milhau 34000 Montpellier Tramway ligne 1, station "Comédie" +33 (0)4 99 13 29 99 web A partir de 85€ la nuit, sans petit-déjeuner</p>	<p>Hôtel Ibis Centre 95, place Vauban - 34000 Montpellier Tramway ligne 1, station "Antigone" +33 (0)4 67 64 06 64 web A partir de 79€ la nuit, sans petit-déjeuner</p>
---	--