

Début des cours : à partir du 16 septembre

Lieu d'inscription : Salle cité jardin pendant les cours

ARTS MARTIAUX Kingersheim

E mail : raphael.schmitz@yahoo.fr

Sites : www.arts-martiaux-guebwiller-kingersheim.com

www.combat-complet.fr

www.artsmartiauxcombat.com

www.taekwondo68500.skyrock.com

www.dojo-fight.fr

Possibilité de renseignements et d'inscriptions
au 153 rue Théodore Deck 68500 Guebwiller
Tél. : 03.89.76.82.92

COURS COLLECTIFS ou PRIVÉS : matin, après midi, soir

Directeur Technique du Club : Raphaël SCHMITZ

Titulaire des Brevets d'Etat de judo , Tae Kwon Do et aide moniteur de sport,
Ceinture noire 5^e Dan de Judo, Sambo 6^{ème} degré et Ceinture noire 7^e Degré de Nunchaku et Combat Complet.
Ceinture noire de Tae Kwon Do(2^{ème} dan) et jiu jitsu brésilien. 3fois champion du monde de Combat Complet,
Champion du monde de Jiu Jitsu brésilien (masters). Champion du monde de Kempo.
14 fois Champion du Monde de Nunchaku, Champion de France de Judo (FNSU), médaillé aux championnats d'Europe
et aux championnat du monde masters de judo, 15 fois Champion de France de Sambo, Champion d'Europe et
Champion du Monde de Sambo (en Masters -68kg), champion du monde de kombat sambo.
9 fois vainqueur de la Coupe d'Europe de Jiu-Jitsu Brésilien, expert en Combat libre, 4 fois vainqueur du Tournoi des
Ceintures d'Or de Pankido. Champion de France de Tae Kwon Do FFST et FSGT, médaillé aux championnats de
France de karaté Jutsu.

Autres entraîneurs :

Roger BECKER : Ceinture Noire Tae Kwon Do et Vainqueur de la Coupe de France de Combat Contact., 2 fois champion de France FFST de Tae Kwon Do. Titulaire du DIF (diplôme d'instructeur fédéral)

René GROFF : Ceinture noire, titulaire du DIF et champion de France de Tae Kwon Do (FSGT en combat et technique).

Abdel Zeraza : Champion de France FSGT et jiu Jjitsu Brésilien et grappling

Samboun VANNARA : Ceinture noire 3^{ème} degré et médaillé aux championnats du monde de nunchaku.

David MEYER : Vainqueur de la coupe de France de lutte contact, vice champion d'Europe de jiu jitsu Brésilien.

Abdel AJAMRI : Champion de France de jiu jitsu Brésilien .

Schmitz Pam : 3 fois championne du monde de nunchaku, titulaire du diplôme de BOKWA, ZUMBA et PANCRASE

Mohamed BOUHALKA : ceinture noire 5^{ème} Dan Tae Kwon Do (WTF)

DISCIPLINES	Enfants - 13ans	Enfants -18 ans	Plus de 18 ans	Passeport Valable 8 ans	Licences Assurances Frais d'inscription
Tae Kwon Do	89 €	103€	132 €	16 €	40 €
Jiu Jitsu Brésilien Sambo -Grappling	89 €	103 €	132 €	16 €	40 €
Combat Complet	89 €	103 €	132 €	16 €	40 €
Bokwa		89 €	99 €		22 €
Boxe Thaï		103 €	132 €		40 €
Martial Form		89 €	99 €		22 €

Judo (inscription directement auprès du club de judo Kingersheim)

Un tee shirt du club sera offert , à tous les membres du club (à jour de leurs cotisation). Carte Multi

clubs : 16€ Pour s'entraîner dans d'autres clubs dans la même activité (- 18 ans : 12€)

FORFAIT « tous les arts martiaux » :

- accès à tous les clubs et toutes les disciplines : 195€, / -18 ans : 150€ / - de 13 ans : 120€

⇒ • + 40€ (pour la licence etc....)

Possibilité d'entraînement tous les jours entre Guebwiller et les clubs partenaires

1 art martial supplémentaire : pour les - 9 ans : 20 €; pour les - 18 ans : 25€; pour les + 18 ans : 40 €

Si nunchaku en + : pour les - 18 ans : 16€; pour les + 18 ans : 25 €

Conditions d'inscriptions

Régler la cotisation et la licence, emmener 3 enveloppes timbrées avec votre adresse ou nous donner une adresse email, un certificat médical d'aptitude, une photo d'identité.

Les cotisations sont éventuellement payables en trois chèques et doivent être réglées avant le premier entraînement..

Pour le 3^{ème} enfant de la même famille, réduction de 50%, pour le 4^{ème} enfant 60% de réduction.

Matériel : Pour avoir du matériel adéquat (kimonos, protections) adressez-vous aux entraîneurs ou à un responsable du Club, ceci afin que ce matériel soit homologué et conforme et que tout le Club ait le même matériel.



Combat Complet : à partir de 6 ans

Mélange efficace des sports poings-pieds et des sports de corps à corps debout et au sol. Le combat complet est une discipline qui réunit tout ce qui se fait de mieux dans les arts martiaux : on y retrouve des coups de pieds, des projections, des soumissions (clé de bras et de jambes, étranglements). Pour les enfants il est enseigné de manière très pédagogique.

Tae Kwon Do (Karaté coréen) : à partir de 6 ans

Art martial d'origine coréenne, on le surnomme le "karaté volant" de par ses nombreuses techniques de coups de pieds. Discipline olympique. En plus des coups de poings et de pieds on y travaille des techniques de self défense.

Boxe Thaïlandaise: à partir de 14 ans

Étude des coups de poings et de pieds avec des protections adaptées.

Jiu-Jitsu Brésilien : à partir de 6 ans

Méthode de self défense et de combat très réaliste, privilégiant le travail au sol et se basant sur le combat réel. Toutes les techniques de Judo, Sambo et de Jiu-Jitsu sont étudiées avec en plus des techniques spécifiques

Le Nunchaku

Le nunchaku est une arme mais également, un art martial complet qui développe la concentration, la discipline, la souplesse, la rapidité, l'adresse, la force, la confiance en soi et surtout la maîtrise de soi. Nous étudions : le combat, l'artistique, la self défense., le nunchaku jitsu,(**technique, nunchaku + coup s de pieds + projections et clés de jambes**).

Tonfa :

(Originaire d'Okinawa le Tonfa a été adopté par de nombreux policiers pour contrôler l'adversaire)

Le Tonfa permet de faire des frappes, des clé, étranglements, contrôles...

Organisé en stage (voir programme)

Martial Form :

(**Body combat complet**) cours de remise en forme basé sur des mouvements d'arts martiaux, (se fait en musique).

BOKWA :

Mélange de danse Africaine, boxing, et capoeira

Le bokwa venu des Etats- Unis est basé sur le kwailo, une danse africaine, le bokwa est un cours cardio et ludique, ainsi que visuel, cela consiste à tracer des lettres ou chiffres sur le sol tout en chorégraphie, toutes les parties du corps sont travaillées.

COURS PRIVÉS ou personnalisés : Sur Rendez-vous pour se perfectionner avec un coach

Salle de musculation : se renseigner auprès des entraîneurs

HORAIRES DES COURS

*Entraînement à Kingersheim : salle cité jardin, rue Cité jardin, ou au dojo de la salle polyvalente, rue Pierre de Coubertin à Kingersheim

Jiu-Jitsu Brésilien, Sambo :

Mercredi de 20h15 à 21h45 adultes, au dojo salle polyvalente*
Vendredi à 20h30 adultes ,salle polyvalente

Combat Complet :

Mercredi de 20h15 à 21h45 adultes
Jeudi à 18h30 à 19h30 enfants 7 à 15 ans, à la salle cité jardin
Jeudi de 20h15 à 22h00 adultes, à la salle cité jardin

Tae Kwon Do :

Mardi de 18h30 à 20h00 ados de plus de 11 ans et adultes, cité jardin
Jeudi de 17h30 à 18h30 enfants 6 à 11 ans, salle cité jardin
Jeudi de 18h30 à 19h30 ados + de 11 ans et adultes, à la salle cité jardin

Grappling-Pancrase:

Jeudi de 20h15 à 22h adultes, salle cité jardin

Nunchaku :

Mardi (voir planning mensuel) de 18h30 à 19h30
enfants de + de 10 ans et adultes à la salle cité jardin

Boxe Thaï

Mardi de 18h30 à 20h00
Samedi de 9h30 à 11h30 entraînement libre à Kingersheim
ou Guebwiller (suivant planning)

BOKWA

Samedi de 14h à 15h salle cité Jardin

MARTIAL FORM

(BODY COMBAT COMPLET)

Jeudi à 19h30 à 20h15 salle cité Jardin