

SAVATE Club Paris 15^{ème}

Une autre idée du sport!



320 membres



adpps.fr



groupe savateclub15

Dernière ligne droite !



Comme le temps passe vite quand on s'amuse... Bientôt la fin de l'année sportive ! mais il reste encore deux mois où plein de choses nous attendent encore...

Le passage de grade ! A quoi sert-il ?

Situer son niveau, constater ses progrès, savoir ce qu'il faut travailler ensuite si on décide de progresser...

Le passage de grade donne un objectif en plus du plaisir de passer un bon moment.

Il peut également permettre de s'entraîner à gérer son stress sur un examen, puisqu'on n'a rien à perdre ! Rien à perdre mais examen sérieux, il contient des règles que nous vous avons envoyées. Lisez attentivement car les documents vous permettront de situer le gant de couleur que vous pensez passer !

Comment va-t-il se passer ?

Vous vous inscrivez dès la première semaine de mai auprès des professeurs uniquement, et non par mail ou fb. Pourquoi : parce que nous pourrions voir aussitôt les heures de passage disponibles et répondre à vos éventuelles questions.

Le passage se fera sur la semaine du 9 au 12 mai. Ceux qui auraient bien voulu le passer mais sont malheureusement absents cette semaine-là peuvent venir nous en parler. On se fera une joie de trouver une solution pour vous faire souffrir :) Les enfants auront leur passage la semaine suivante, à savoir les 18 et 21 mai.

Les cours d'essais pour les 6 dernières semaines.

Nous profitons de la fin d'année, où en général moins de monde vient se dépenser (ouh les méchants pas beaux) pour faire profiter de cours d'essais.

Cela ne vous intéresse pas personnellement puisque vous avez la chance d'être inscrit dans le club le plus sympa de Paris 15, mais peut-être connaissez-vous des personnes qui auraient envie de connaître votre sport préféré (si si, préféré...) ou même de s'inscrire pour le reste de l'année ! nous offrons alors un tarif hautement préférentiel de **30 euros pour les cours de lundi et jeudi (boxe) et forme** jusqu'au 25 juin 2016 !

Promo supplémentaire pour les personnes que vous amenez : ils ne paieront pas les 5 euros demandés pour un cours d'essai. (trop de la chance...)

Réinscription

Nous tenons à vous puisque nous vous avons préparé des tarifs préférentiels pour la prochaine rentrée ! Tout d'abord, comme les années précédentes, si vous vous réinscrivez en juin, vous bénéficierez du tarif de 285 au lieu de 295 euros (et on n'augmente pas !).

Nous vous avons également concocté un tarif dégressif pour les fidèles... Allez en page 2 où un magnifique tableau vous attend !

Vous y verrez une activité supplémentaire, peut-être en avez-vous entendu parler, il s'agit du yoga que nous souhaitons mettre en place l'année prochaine, ce qui implique un créneau quelque part... le tarif est inclus uniquement dans le forfait forme (avec un choix sur 1, 2 ou 3 activités). Les boxeurs devront prendre une carte de 10 cours, les places étant limitées. A suivre !

Horaires

• Adultes (Lacretelle) :

Lundi : 19h-20h15 (tous)
20h15-21h30 (physique)
Mardi : 20h15-21h45 (tous)
Mercredi : 19h30-21h (débrouillés*)
Jeudi : 19h30-21h (tous)

Remise en forme :

Mardi : 18h30-20h (PAO / Cévennes)
Samedi : 9h-10h30 (Forme/St-Lambert)

• Enfants (jeunes) :

Mercredi : 17h-18h15 (Brancion)
Samedi : 11h-12h15 (Brancion)

• Enfants (ados) :

Mercredi : 13h30-15h (La Plaine)
Samedi : 9h30-11h (Brancion)

Plan des salles sur le site adpps.fr

* *débrouillés* = *connaissant les mouvements et directives suffisamment pour travailler de façon plus intense ou technique*

Pour ceux désirant malgré tout profiter de ces cours techniques tout en n'ayant pas le niveau requis, vous pouvez venir, à deux conditions :
- *venir avec un binôme avec qui vous travaillerez toute la soirée*
- *continuer les cours débutants afin de progresser dans les techniques de base.*

Commande de gants - protège-tibias - mitaines : il en reste !

conseils auprès de Yonnel

inscription auprès de Yonnel et Nadeige, ou par mail (savateclub15@gmail.com)

Cours du jeudi : Rappel : un seul cours désormais pour le jeudi soir ! Le chef Yoyo pourra se détendre un peu (pour le coup je sens que le rugby bar va compter des clients réguliers supplémentaires !)

Tarifs 2016-17

Boxe + forme samedi + PAO - ADULTES

Mois	Trimestre	Semestre	Annuel
45 euros	125 euros	240 euros	295 euros

Savate forme / PAO / Yoga : tarif pour 1, 2 ou 3 activités

	1 activité	2 activités	3 activités
Tarif annuel	200 euros	240 euros	275 euros
Tarif semestriel	170 euros	210 euros	240 euros
Trimestre, mois, et boxeurs	A la carte de 10 cours uniquement		

Tarif dégressif (uniquement pour l'inscription à l'année) :

A la 4e année d'inscription : 275 euros au lieu de 295.

A la 8e année d'inscription : 250 euros.

Non cumulable avec la pré-inscription en juin.

Boxe - ENFANTS (ados et jeunes)

	Semestre	Annuel
mercredi + samedi	210 euros	275 euros
mercredi ou samedi	150 euros	200 euros

Le tarif au semestre ne sont valables que pour les enfants arrivant en cours d'année (donc en janvier ou avril) et non au début de l'année.

Inscription fidélisée (uniquement pour l'inscription à l'année) :

A la 2e année d'inscription : 1 paire de mitaines.

A la 3e année d'inscription : 1 paire de bandes (utilisés pour cours ados).

A la 4e année d'inscription : 1 paire de gants savate défense.

Fin d'année...

Soirée déguisée

Réussie ! ouf... pas nombreux mais suffisamment pour passer une soirée hyper sympa.



Election de Miss SCP15, nous vous laissons deviner qui !!! Et cette année, sachant que le nombre serait réduit, nous n'avons élu qu'un seul déguisement...

Alors venez en masse à celle de l'année prochaine, qui aura lieu en novembre !!!

Fin d'année jeunes et ados

Pique-nique pour les jeunes et petit-déj pour les ados ! Et si les ados veulent se joindre à nous pour le pique-nique, ils sont les bienvenus ! on s'occupe de M. METEO pour trouver la date et on vous en parle ! vraisemblablement le 4 ou le 18 juin...

Comment ça se passe ? après le cours des jeunes (donc à partir de 12h15, on va au parc Brancion (ou Georges Brassens), on s'installe, on partage les victuailles et boissons, les jeunes peuvent jouer et les moins jeunes papoter (manger et boire également, on n'oublie pas les choses essentielles)... c'est en général très sympa, permet aux parents et profs d'échanger, bref, moment très apprécié !

Vincent, Yo, défi tenu, il n'est pas minuit !

Yonnel
Coaching

En semaine et même en week-end !

Remise en forme,
perfectionnement toutes boxes,
préparation sportive, musculation

07 61 73 79 12
savateclub15@gmail.com

Warriors du samedi : le samedi 11 juin : c'est François !

Venez nombreux profiter du cours de François, avec la méthode Tabata ! Vous souffrirez en même temps que Nadeige qui passera alors son examen yoga...

RAPPEL :

Les personnes utilisant la carte de 10 cours doivent présenter systématiquement leur carte avant le cours.



La licence fédérale est offerte par le club à toute personne passant le gant rouge la 1re fois.

CET ETE :

Séances de PAO au parc Georges Brassens mercredi soir et dimanche matin.
Inscriptions chaque semaine sur FB.
5 euros le cours
[lien vers le site](#)

Arrivée en salle :

• **Lacretelle : venez au plus tôt 15 minutes avant : une salle de sport ne doit pas être utilisée sans professeur !** avec les risques d'attentats, cela est encore plus d'actualité...

• **Salle de gymnase : ne pas entrer en salle avant l'heure.** Pour St-Lambert, merci de patienter devant la porte cochère (et à l'abri sous le porche s'il pleut (on est trop gentils...), et non dans le préau, ni le gymnase, merci ! certains gardiens ouvrent la salle avant, mais nous ne sommes pas autorisés pour autant à y entrer : nous avons des retours parfois enflammés !

Toutes les photos des événements SCP15 sur le site adpps.fr votre accès par mail