MONTPELLIER HAEDONG KUMDO

SÉMINAIRE

Des ARTS CORÉENS

MONTPELLIER • 10 > 11 DÉCEMBRE 2016

Contact: 06 89 07 33 13

www.seminairedesartscoreens.fr

· Conception graphique · Sylvie SORANZO-MARCHAIS pour TOP IT (In The Box)

ACTIVITES ET INTERVENANTS

Taekwon Form

STAGE TRES FACILE

Intervenants :
Corinne Lionne / Hiromi Horiya

DESCRIPTION

Le Taekwon Form 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.

Ssang Jol Gon (Nunchaku coréen)

Niveau de stage : Facile

Intervenant : Maître Park Pil Won

DESCRIPTION

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.

Hapki Mudo (self-défense)

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : Maître Lee Kang Jong

DESCRIPTION

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.

Sonmudo

Niveau de stage : Facile

Intervenant : M. Foubert

DESCRIPTION

Littéralement Art Martial Zen. Cet art, issu des arts martiaux anciens coréens, a naturellement trouvé sa place en France. Au programme: zen, méditation, qiqong, taichi et art externe. C'est ce qu'on appelle un art global.

Haedong Kumdo (sabre coréen)

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : Maître Park Hee Ryang

DESCRIPTION

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.

Soo Bahk Doo

Niveau de stage : Facile et Moyen

Intervenant : Maître Elodie Mollet

DESCRIPTION

Le Soo Bahk Do est un art traditionnel créé en 1945 par Maître Hwang Kee. Maître Elodie Mollet représente l'école Moo Duk Kwan. Elle présentera toutes les facettes de cet art alliant techniques de jambes et de bras dans un esprit traditionnel.

Taekwondo WTF Poom See

Niveau de stage : Moyen et Difficile

Intervenant : Maître Jaeung Shin

DESCRIPTION

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 !

Cuisine coréenne

Niveau de stage : Facile

Intervenant : Restaurant Omija

DESCRIPTION

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.

PROGRAMME DES STAGES

Samedi 10 Décembre 2016 – Stages ados-adultes (de 8 à 99 ans)

Horaires	Thèmes	N° de stage	Lieu
9h15-10h00	Kick'n Form	Gratuit	**GYMNASE GEORGES FRECHE** **Rue Titien** **Montpellier**
10h15-12h00	Hapki Mudo	Stage **1**	
10h15-12h00	Soo Bahk Do	Stage **2**	
10h15-12h00	Tae Kwon Do	Stage **3**	
12h00-14h00	Repas coréen	12 euros	
14h00-15h30	Ssang Jol Gon(Nunchaku)	Stage **4**	
14h00-15h30	Taekwondo WTF	Stage **5**	
14h00-15h30	Cuisine	Hors forfait	
15h45-17h30	Sonmudo	Stage **6**	
15h45-17h30	Haedong Kumdo (Sabre)	Stage **7**	

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 - pas de chips, de cacahuètes,…	**Salle PITOT** Place du Professeur Mirouze **Vous jouez de la musique prenez vos instruments**

Samedi 10 Décembre 2016 – Stages ENFANTS (4 à 7 ans)

Horaires	Thèmes	N° de stage	Lieu
14h00-15h00	Soo Bahk Do	Stage **8**	**GYMNASE GEORGES FRECHE** **Rue Titien** **Montpellier**
15h15-16h15	Préparation passage de grade	Stage **9**	
16h30-17h30	Taekwondo WTF avec un Maître Coréen	Stage **10**	

Dimanche 11 Décembre 2016 – Stages ados-adultes (de 8 à 99 ans)

Horaires	Thèmes	N° de stage	Lieu
9h00-10h30	Taekwondo WTF	Stage **11**	**GYMNASE GEORGES FRECHE** **Rue Titien** **Montpellier**
9h00-10h30	Soo Bahk Do	Stage **12**	
9h00-10h30	Sonmudo	Stage **13**	
10h45-12h00	Hapki Mudo	Stage **14**	
10h45-12h00	Haedong Kumdo (sabre)	Stage **15**	
10h45-12h00	Ssang Jol Gon (Nunchaku)	Stage **16**	
12h00-14h00	Repas	12 euros	
14h00-15h30	Hapkimudo	Stage **17**	
14h00-15h30	Ssang Jol Gon (Nunchaku)	Stage **18**	
14h00-15h30	Soo Bahk Do	Stage **19**	
15h45-17h15	Tae Kwon Do (Ceinture noires / Profs)	Stage **20**	
15h45-17h15	Haedong Kumdo (sabre)	Stage **21**	
15h45-17h15	Sonmudo	Stage **22**	

Montpellier Haedong Kumdo

74, rue du mas de miécamp
34000 Montpellier

06 89 07 33 13 – MHDKD34@yahoo.fr
http://www.sabrecoreen.com

DOSSIER D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

Nom : _____ Prénom : _____

Grade : _____ Club : _____

MAIL : _____ Téléphone : _____

En m'inscrivant je m'engage à respecter les horaires et le règlement du stage. Je m'inscrits pour les stages suivants :

Forfait	**Tarifs ados-adultes**	**N° Stage(s)**	**TOTAL**
Stage de cuisine	**20**		
1 stage hors cuisine (préciser le n°)	**25**		
2 stages hors cuisine (préciser les n°)	**40**		
3 stages hors cuisine (préciser les n°)	**50**		
Journée du Samedi 10/12 (préciser les n°) HORS cuisine	**50**		
Journée du Dimanche 11/12 (préciser les n°)	**55**		
Stage TOTAL (préciser les n°) HORS cuisine	**80**		
Repas coréen Samedi midi	**12**		
Repas coréen Dimanche midi	**12**		
		TOTAL	

Forfait	**Stages Enfants 4 à 7 ans**	**N° Stages(s)**	**TOTAL**
1 stage (préciser le n°)	12		
2 stages (préciser les n°)	20		
3 stages (préciser n°)	25		
Repas coréen Samedi midi	12		
Repas coréen Dimanche midi	12		
		TOTAL	

AVANT LE 1er décembre 2016

(Après ou sur place prévoir 20 Euros de plus)

Règlement par ☐ Chèque ☐ Espèces ☐ Virement

Pour le virement

DOMICILIATION

Code établissement	Code guichet	Numéro de compte	Clé RIB
13506	10000	04923839000	09

IBAN (International Bank Account Number)

FR76 1350 6100 0004 9238 3900 009

Code BIC (Bank Identification Code) - Code **swift**:
AGRIFRPP835

PAR LA POSTE

A renvoyer à (avant le 1er Décembre 2016)
Montpellier Haedong Kumdo
74 Rue du Mas Miécamp – 34090 Montpellier

7° SEMINAIRE DES ARTS COREENS

FEUILLE D'INSCRIPTION CLUB

SAMEDI 10 décembre 2016

Nom du Club : ________________________________ Responsable : ______________________________ Téléphone : ____________________________________

Nom, Prénom	Stage 1 Hapkimudo	Stage 2 Soo Bahk Do	Stage 3 TKD	Repas	Stage 4 Nunchaku	Stage 5 TKD CN/Prof	Cuisine	Stage 6 Sonmudo	Stage 7 Sabre	Stage 8 Soo Bahk Do Enfants	Stage 9 Prépa grade Enfants	Stage 10 TKD Enfants

7° SEMINAIRE DES ARTS COREENS

FEUILLE D'INSCRIPTION CLUB

DIMANCHE 11 Décembre 2016

Nom du Club : ________________________________ Responsable : ______________________________ Téléphone : ____________________________________

Nom, Prénom	Stage **11** TKD	Stage **12** Taekkyon	Stage **13** Nunchaku	Stage **14** Hapkimudo	Stage **15** Sabre	Stage **16** TKD ITF	Repas	Stage **17** Hapkimudo	Stage **18** Nunchaku	Stage **19** Soo Bahk Do	Stage **20** TKD	Stage **21** Sabre	Stage **22** Sonmudo

Montpellier Haedong Kumdo

74, rue du mas de Miécamp
34090 Montpellier

06 89 07 33 13 – MHDKD34@yahoo.fr
http://www.sabrecoreen.com

COMMENT VENIR – OÙ DORMIR

Lieu des stages : Gymnase Georges Frêche

Adresse : Lycée Georges Frêche, 401 Rue Le Titien, 34000 Montpellier

Le gymnase Georges Frêche est situé sur la ligne de tram n°1, à proximité du centre commercial Odysseum (magasins, restaurants, loisirs).

Accès : Autoroute A9, sortie 29 Montpellier Est
Tram n°1, arrêt Mondial 98

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".

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. Correspondance avec le tramway ligne 1 à la station "Place de l'Europe".

Hôtel accessible en voiture

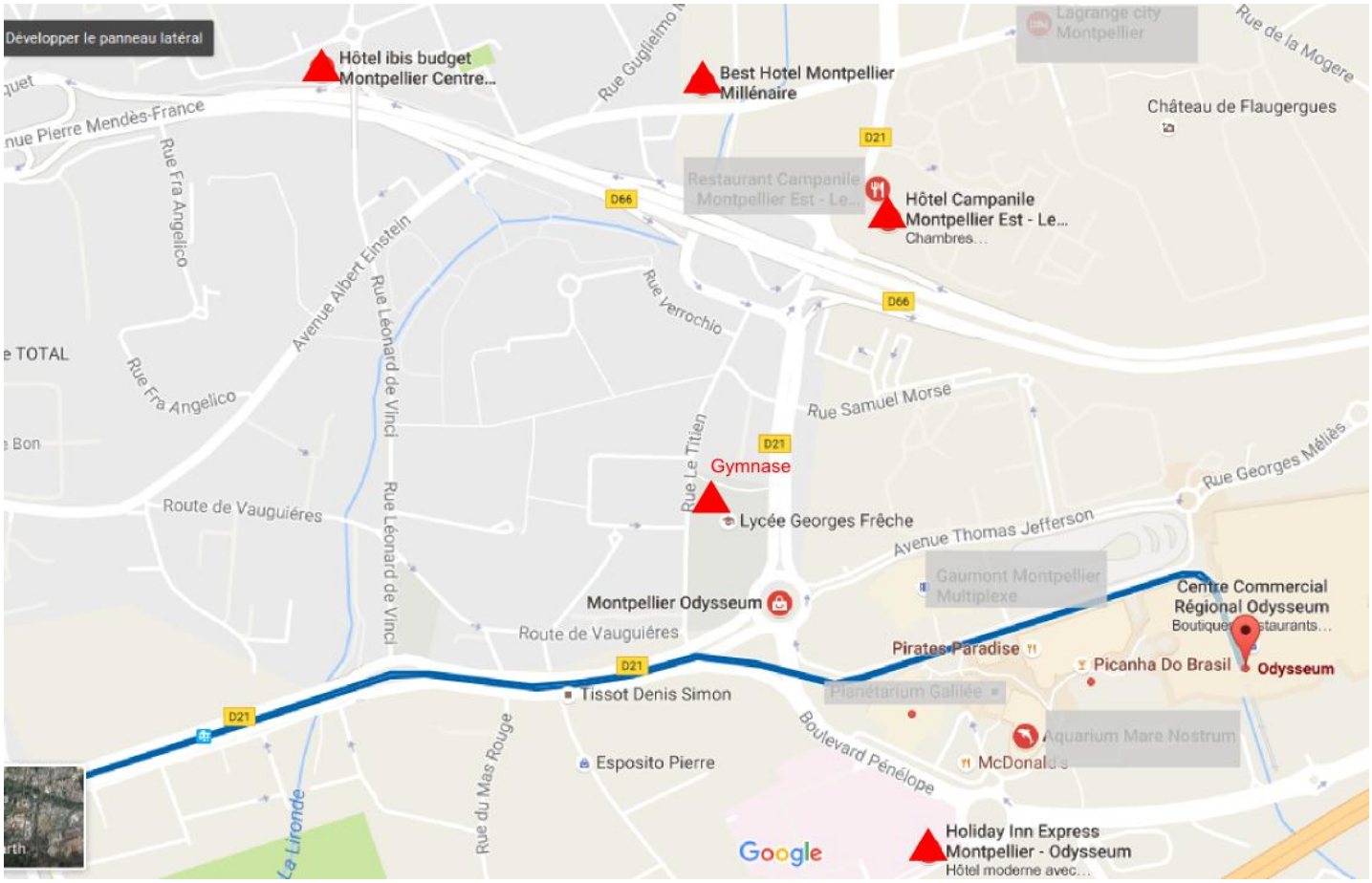
HôtelF1 Montpellier Sud

Route de Palavas, Chemin St Hubert - 34970 Lattes
+33(0)8 91 70 53 25
web :
A partir de 31€ la nuit, sans petit-déjeuner

Hôtels accessibles à pied

Hôtel ibis budget Montpellier Centre Millénaire (13 min à pied)

ZAC Blaise Pascal, 25 Rue des Frères Lumière - 34000 Montpellier
+33(0)8 92 68 09 04
web :
A partir de 49€ la nuit, sans petit-déjeuner



Hôtel Campanile Montpellier Est - Le Millénaire (9 min à pied)
1083 Rue Henri Becquerel, Zac Du Millénaire - 34000 Montpellier
+33(0)4 67 64 85 85
web
A partir de 51€ la nuit, sans petit-déjeuner

Holiday Inn Express Montpellier - Odysseum (10 min à pied)
60 Avenue Nina Simone - 34000 Montpellier
+33(0)4 99 51 61 00
web
A partir de 59 € la nuit, petit-déjeuner inclus

Best Hotel Montpellier Millénaire (8 min à pied)
Parc du Millénaire, 690 Rue Alfred Nobel - 34000 Montpellier
+33(0)4 67 22 09 22
web
A partir de 69€ la nuit, sans petit-déjeuner

Hôtels proches de la gare

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	**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