

Association Sportive loi 1901
56 rue de Meudon
92130 Issy-les-Moulineaux

Tel : 0609186508
www.randori-issy.fr
randori.issy@gmail.com



RANDORI

TAEKWONDO

AÏKIDO

CAPOEIRA

KRAV MAGA

SPORT SANTÉ

YOGA

PANCRACE

FITNESS / ZUMBA

**JU-JITSU BRÉSILIEN /
GRAPPLING**



À DÉCOUVRIR

YOGA

Ashtanga Vinyasa Yoga
aux Casemates

p.3



SPORT SANTÉ

Aïkitaïso

p.4



PANCRACE

Sport de combat complet
Adultes et Enfants

p.5



PROFESSEUR : Théo ESSONO EKANI (tél : 06 81 00 61 37)

6^{ème} Dan WTF, instructeur Fédéral FFTDA

ADULTES (à partir de 14 ans)

Gymnase Jacques Goddet - 239 rue Jean-Jacques Rousseau, Issy-les-Moulineaux

MARDI :

19h30 - 22h00

JEUDI :

19h30 - 22h00

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	273 €
Droit d'entrée	10 €
Licence fédérale	35 €
Passeport sportif (valable 8 saisons)	20 €
TOTAL	338 €

ENFANTS (de 5 à 13 ans)

Gymnase Raoul Follereau (au dessus du magasin Auchan)

Esplanade Raoul Follereau - Issy-les-Moulineaux

MERCREDI :

(De 6 à 9 ans) 17h00 - 18h15

(De 10 à 13 ans) 18h15 - 19h45

JEUDI* :

(10 ans et +) 18h00 - 19h30

* Consolidation technique et préparation à la compétition

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	223 €
Droit d'entrée	10 €
Licence fédérale	35 €
Passeport sportif (valable 8 saisons)	20 €
TOTAL	288 €

Aucun remboursement ne pourra être fait en cours d'année.

ADULTES (à partir de 14 ans)

PROFESSEUR : Pascal L. HEYDACKER (tél : 06 28 37 37 16)

DEJEPS Aïkido, 6^{ème} Dan AÏKIKAI, élève de Maître NOCQUET

Responsable technique national GHAAN

Complexe sportif de la Source - 1 boulevard Rodin, Issy-les-Moulineaux

MARDI : 19h00 - 21h00

JEUDI : 19h00 - 21h00

(avancés) 21h00 - 21h30

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	278 €
Droit d'entrée	10 €
Licence fédérale	37 €
TOTAL	325 €

ENFANTS (à partir de 8 ans)

PROFESSEUR : Pascal HEYDACKER et Charles TAN

Complexe sportif de la Source - 1 boulevard Rodin, Issy-les-Moulineaux

MARDI : 18h00 - 19h00

JEUDI : 18h00 - 19h00

TARIFS pour la saison :

	1 cours/sem.	2 cours/sem.
Cotisation annuelle :	155 €	220 €
Droit d'entrée	10 €	10 €
Licence fédérale	27 €	27 €
TOTAL	192 €	257 €

PROFESSEURE : Maria USHAKOVA

Ashtanga Vinyasa Yoga

Yoga dynamique autour d'un concept «Ashtanga Mix» qui mélange mouvement et respiration lors de l'enchaînement des postures (Asanas) :

- Apprendre à réaliser correctement les postures communes aux différentes spécialités de Yoga
- Bouger, faire travailler son corps après une journée de travail
- Améliorer sa concentration et mieux contrôler sa respiration.

Cours qui convient aux débutants comme aux pratiquants réguliers.

Les Casemates - Quartier du Fort - 64 Promenade du verger, Issy-les-Moulineaux

JEUDI : 18h30 - 19h30

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	260 €
Droit d'entrée	10 €
TOTAL	270 €

RENSEIGNEMENTS : 07 61 74 31 03

FITNESS ADULTES (à partir de 15 ans)

Complexe sportif de la Source - 1 boulevard Rodin, Issy-les-Moulineaux

LUNDI : **CARDIO COMBAT / BODY FIGHT** 19h30 - 20h30
CAF (Cuisses - Abdos - Fessiers) 20h30 - 21h30

ZUMBA ADULTES (à partir de 14 ans)

Ecole des Chartreux - Gymnase 2ème étage - 40 rue du Champ Chardon, Issy-les-Moulineaux

MERCREDI : 19h15 - 20h15
 20h15 - 21h15

TARIFS FITNESS/ZUMBA pour la saison :

	1 cours/sem.	2 cours/sem.	3 cours/sem.
Cotisation annuelle :	145 €	200 €	260 €
Droit d'entrée	10 €	10 €	10 €
TOTAL	155 €	210 €	270 €

PROFESSEUR : Pascal L. HEYDACKER (tél : 06 28 37 37 16)
 En partenariat avec l'Association ACME, labellisée Sport Santé

ADULTES (à partir de 16 ans)

Utilisation de l'AÏKITAÏSO comme support pour une activité douce et complète de développement physique et mental accessible à tous, et plus particulièrement aux personnes souffrant de problèmes articulaires, de problèmes de dos, mais aussi pour les femmes en pré ou post-natal qui souhaitent une activité physique adaptée et également pour les sportifs en convalescence ou en recherche de reprise d'activité.

Un accompagnement personnel peut être mis en place sur demande et suivant les besoins, avec un dialogue possible avec le médecin traitant.

École des Chartreux - Gymnase 2^{ème} étage - 40 rue du Champ Chardon, Issy-les-Moulineaux

MERCREDI : 17h30 - 19h00

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	275 €
Droit d'entrée	10 €
TOTAL	285 €

INSTRUCTEUR : Romain MORELL (tél : 07 89 54 26 97)

ADULTES (à partir de 14 ans)

Cours du mardi et du samedi : École des Chartreux - Gymnase 2^{ème} étage - 40 rue du Champ Chardon, Issy-les-Moulineaux

Cours du jeudi : Gymnase Jacques Goddet - 239 rue Jean-Jacques Rousseau, Issy-les-Moulineaux

MARDI : **PANCRACE** (tous niveaux) 19h00 - 20h30

JEUDI : **KRAV MAGA** (débutants) 19h30 - 21h00
KRAV MAGA (avancés) 20h30 - 22h00

SAMEDI : **KRAV MAGA** (tous niveaux) 11h00 - 12h30

TARIF pour la saison :

	De 14 à 17 ans	Adultes
Cotisation annuelle :	270 €	310 €
Droit d'entrée	10 €	10 €
TOTAL	280 €	320 €

Licence Fédérale comprenant passeport, t-shirt, assurances (de 25 € à 50 € selon les disciplines)
Adhésion à prévoir en plus auprès des instructeurs

ENFANTS (de 8 à 13 ans)

École des Chartreux - gymnase 2^{ème} étage - 40 rue du Champ Chardon, Issy-les-Moulineaux

SAMEDI : **KRAV MAGA + PANCRACE** 10h00 - 11h00

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	190 €
Droit d'entrée	10 €
TOTAL	200 €

Licence Fédérale comprenant passeport, t-shirt, assurances (de 25 € à 50 € selon les disciplines)
Adhésion à prévoir en plus auprès des instructeurs

PROFESSEUR : Jean-Louis MBONGO (tél : 06 13 43 59 31)

Diplômé d'État, champion d'Europe

et son assistant Laurent BULIN

Groupe MB ACADEMY

ADULTES (à partir de 14 ans)

Salle Dojo 1 - Complexe sportif de la Source - 1 boulevard Rodin, Issy-les-Moulineaux

LUNDI :	GRAPPLING	19h15 - 20h15
	JJB	20h15 - 21h45

Salle Dojo 3 - Complexe sportif de la Source - 1 boulevard Rodin, Issy-les-Moulineaux

MERCREDI :	GRAPPLING	19h00 - 20h00
	JJB	20h00 - 21h30

Dojo du gymnase Jules Guesde, 15 rue Jules Guesde, Issy-les-Moulineaux

JEUDI :	JJB	20h15 - 22h30
----------------	------------	---------------

École des Chartreux - gymnase 2^{ème} étage - 40 rue du Champ Chardon, Issy-les-Moulineaux

SAMEDI :	JJB	14h00 - 16h00
-----------------	------------	---------------

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	315 €
Droit d'entrée	10 €
Licence	42 €
TOTAL	367 €

PROFESSEURS : Steeve COYÈRE (tél : 06 16 16 07 00) et Aurore CHOPIN

Bocão et Chicote du groupe Capoeira Brasil

ADULTES (à partir de 14 ans)

Salle annexe le Colombier - 16 Cours Saint-Vincent, Issy-les-Moulineaux

JEUDI :	18h30 - 20h30
----------------	---------------

Gymnase Jacques Goddet - 239 rue Jean-Jacques Rousseau, Issy-les-Moulineaux

VENREDI :	19h30 - 22h00
------------------	---------------

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	265 €
Droit d'entrée	10 €
TOTAL	275 €

ENFANTS (de 4 à 13 ans)

Salle annexe le Colombier - 16 Cours Saint-Vincent, Issy-les-Moulineaux

MERCREDI :	17h30 - 18h30
-------------------	---------------

18h30 - 19h30

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :	205 €
Droit d'entrée	10 €
TOTAL	215 €

Aucun remboursement ne pourra être fait en cours d'année.

PROFESSEUR : Thomas FROMONT (tél : 06 28 20 76 44) Miho Verde du groupe Abada Capoeira

ADULTES (à partir de 12 ans)

Dojo du gymnase Jules Guesde - 15 rue Jules Guesde, Issy-les-Moulineaux

MARDI :

21h00 - 22h30

Salle de danse de l'école Louise Michel - 34 rue du Dr Zamenhoff, Issy-les-Moulineaux

MERCREDI :

19h30 - 21h00

Salle omnisports de l'école Justin Oudin - 2 allée Lucie Aubrac, Issy-les-Moulineaux

VENDREDI :

19h30 - 21h00

21h00 - 22h30

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :

265 €

Droit d'entrée

10 €

TOTAL

275 €

ENFANTS (de 6 à 11 ans)

Salle de danse de l'école Louise Michel - 34 rue du Dr Zamenhoff, Issy-les-Moulineaux

MERCREDI :

18h30 - 19h30

TARIF pour la saison :

Cotisation annuelle :

205 €

Droit d'entrée

10 €

TOTAL

215 €

Conditions générales d'inscription

Les inscriptions s'effectuent par internet via le site :
www.randori-issy.fr rubrique INSCRIPTIONS

- . Le droit d'entrée n'est payable qu'une seule fois par an. Il comprend l'assurance en cas d'accident. **Ce droit d'entrée n'est pas remboursable.**
- . Les tarifs comprennent le droit d'entrée de 10€ et la licence de la discipline concernée.
- . Les places par atelier étant limitées, aucun remboursement de cotisations ne pourra être effectué par RANDORI.
- . Les frais d'impayés sur un chèque qui reviendrait de la banque seront à la charge du débiteur.
- . Nous pouvons être amenés à annuler une activité en cours d'année, notamment si le nombre de participants est insuffisant. Dans ce cas, le remboursement des sommes perçues est effectué prorata temporis et libère notre association de tout engagement.
- . Nos prix tiennent compte des vacances scolaires ainsi que des jours fériés.
- . Les horaires choisis à l'inscription pourront être modifiés par le professeur.
- . **L'Association RANDORI n'est responsable des mineurs que pendant la durée des ateliers.**
- . L'Association RANDORI décline toute responsabilité en cas de vol des objets dans ses locaux.

PIÈCES À FOURNIR OBLIGATOIREMENT :

- . **Certificat Médical** d'absence de contre indication en compétition pour la discipline concernée. Il est valable 3 ans à condition chaque année de remplir le questionnaire QS Sport et d'attester sur l'honneur répondre «NON» à toutes les questions.
- . **Une photo d'identité** à télécharger en format JPEG lors de l'inscription en ligne, uniquement pour les nouveaux adhérents.
- . **Mode de paiement** : Carte Bancaire, Chèque Bancaire, Coupons Sport, Chèques vacances ANCV ou Pass92.

