

ESSAIS  
GRATUITS



# INSTITUT SPORTIF HAGWON

WWW.INSTITUT-ISH.COM // INSTITUT.ISH@GMAIL.COM // 0673107170 / 0666881786  

1 ABONNEMENT = TOUS LES COURS À LA CARTE

TAEKWONDO / CROSS-TRAINING / SELF FÉMININE / SELF-DÉFENSE PIEDS-POINGS

## NOS EXPERTS

ALBANESI CÉDRIC



PRÉPARATEUR MENTAL CERTIFIÉ  
DIPLOME D'ÉTAT DE LA JEUNESSE ET DU SPORT (DEJEPS)  
BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF (BEES 1)  
ANCIEN RESPONSABLE DU CENTRE FÉDÉRAL SPORT MIDI-PYRÉNÉES  
CHAMPION DE FRANCE 2016 & 2017  
CEINTURE NOIRE 4<sup>ÈME</sup> DAN

TRUONG VANESSA



DIPLOME D'INSTRUCTEUR FÉDÉRAL  
ATHLÈTE DE HAUT-NIVEAU  
VICE-CHAMPIONNE D'EUROPE UNIVERSITAIRE  
DOUBLE CHAMPIONNE DE FRANCE UNIVERSITAIRE  
CEINTURE NOIRE 3<sup>ÈME</sup> DAN

## RENTRÉE

- SEMAINE DU 13 SEPTEMBRE -

REPRISE DES COURS PRÉVUS LA SEMAINE DU 13 SEPTEMBRE.  
ESSAIS GRATUITS POSSIBLES.  
TOUTES LES INSCRIPTIONS S'EFFECTUENT EN LIGNE SUR NOTRE SITE.

WWW.INSTITUT-ISH.COM RUBRIQUE «ABONNEMENT».  
COVID : TOUT ADHÉRENT S'ENGAGE À RESPECTER LE PROTOCOLE  
SANITAIRE MIS EN PLACE.

## LOCALISATION

- ZONE NORD DE MONTAUBAN -



ESPACE ENTRE'FORM  
10 RUE JOHANNES GUTENBERG  
82000 MONTAUBAN



## NOS PARTENAIRES



Ne pas jeter sur la voie publique

# PRÉSENTATION DE L'INSTITUT SPORTIF HAGWON

+19 H  
DE COURS

DEPUIS PLUS DE 20 ANS, L'INSTITUT SPORTIF HAGWON EST Tourné vers les arts du combat et la remise en forme. Véritable centre sportif, il vous propose plusieurs activités et disciplines sportives :

TAEKWONDO, CROSS-TRAINING, SELF-DÉFENSE FÉMININE ET PRATIQUE PIEDS-POINGS SELF-DÉFENSE.

VOUS AVEZ AUSSI LA POSSIBILITÉ DE FAIRE APPEL À NOS EXPERTS POUR DU COACHING PRIVÉ DANS CHACUN DE CES PÔLES DE COMPÉTENCES ET UN ACCOMPAGNEMENT EN PRÉPARATION MENTALE.



## NOS PÔLES MULTI-SPORTS



### TAEKWONDO

LE TAEKWONDO (SPORT DE COMBAT) EST UN ART MARTIAL CORÉEN OÙ SE MÉLANGE TECHNIQUES DE PIEDS ET POINGS, SELF-DÉFENSE, COMBAT, ACROBATIES ARTISTIQUES ET «KATAS» (APPELÉS «POUMSÉS»).

C'EST UN SPORT MODERNE TRÈS ACCESSIBLE QUI S'ADAPTE À TOUS.

- DÈS 3 ANS -



### CROSS-TRAINING

QUELQUES SOIENT VOS OBJECTIFS (PERTE DE POIDS, REMISE EN FORME, PRÉPARATION PHYSIQUE, RAFFERMISSEMENT, BIEN-ÊTRE...) ET VOTRE NIVEAU (DÉBUTANT OU CONFIRMÉ).

UN MOYEN EFFICACE DE PRÉVENIR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET DÉVELOPPER LA CRÉATION D'ENDORPHINE LIBÉRATRICE DU STRESS.

- DÈS 14 ANS -



### SELF FÉMININE

COURS 100% FEMMES ! APPRENEZ À COMPTER SUR VOUS ! APPRENEZ À VOUS DÉFENDRE ! NE SUBISSEZ PLUS, AGISSEZ !

MAÎTRISEZ LES TECHNIQUES DE COMBAT, APPRENEZ À IDENTIFIER ET CANALISER LA GESTION ET L'APRÉHENSION DE LA PEUR, POUR FAIRE FACE À UNE AGRESSION PHYSIQUE.

- DÈS 14 ANS -



### SELF PIEDS-POINGS

MÉTHODE D'APPRENTISSAGE DE RÉFLEXES DE COMBAT ET D'AUTO-DÉFENSE EFFICACE, ADAPTABLE À TOUS. ELLE PERMET UNE INTÉGRATION ET UNE RESTITUTION RAPIDE ET LOGIQUE.

L'OBJECTIF N'EST PAS D'APPRENDRE À COMBATTRE MAIS D'ACQUÉRIR LES RÉFLEXES QUI SAUVENT UNE VIE RAPIDEMENT.

- DÈS 14 ANS -

## PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		TAEKWONDO ENFANTS 16 H - 17 H 30			TAEKWONDO - BABY 9 H 30 - 10 H 30
		TAEKWONDO - BABY 17 H 30 - 18 H 30			SELF-DÉFENSE FÉMININE 10 H 30 - 12 H
CROSS-TRAINING / CARDIO 19 H - 20 H	TAEKWONDO PRÉ-ADOS 18 H 30 - 20 H	CROSS-TRAINING / CARDIO 19 H - 20 H	TAEKWONDO PRÉ-ADOS 18 H 30 - 20 H	TAEKWONDO ENFANTS 18 H - 19 H 15	
PIEDS-POINGS / SELF-DÉFENSE 20 H 10 - 21 H 25	TAEKWONDO ADOS - ADULTES 20 H - 21 H 30	PIEDS-POINGS / SELF-DÉFENSE 20 H 10 - 21 H 25	TAEKWONDO ADOS - ADULTES 20 H - 21 H 30	CROSS-TRAINING / CARDIO 19 H 15 - 20 H 15	
				TAEKWONDO COURS COMBAT 20 H 15 - 21 H 45	

## ABONNEMENTS À PARTIR DE 14 ANS

FORMULE	TARIFS	LICENCE
1 COURS / SEMAINE ACTIVITÉ UNIQUE	20 € / MOIS * 5€ / COURS	
1 COURS / SEMAINE ACTIVITÉS À LA CARTE	28 € / MOIS * 7€ / COURS	
2 COURS / SEMAINE ACTIVITÉS À LA CARTE	38 € / MOIS * 4,75€ / COURS	35 €
3 COURS / SEMAINE ACTIVITÉS À LA CARTE	45 € / MOIS * 3,75€ / COURS	
FORMULE EN ILLIMITÉ ACCÈS 9 COURS/SEMAINE	58 € / MOIS * 1,60€ / COURS	

\* ENGAGEMENT SUR 10 MENSUALITÉS

**ESSAIS  
GRATUITS**

# PÔLE TAEKWONDO



# INSTITUT SPORTIF HAGWON

[WWW.INSTITUT-ISH.COM](http://WWW.INSTITUT-ISH.COM) // [INSTITUT.ISH@GMAIL.COM](mailto:INSTITUT.ISH@GMAIL.COM) // 0673107170 / 0666881786  

**PÔLE TAEKWONDO - À PARTIR DE 3 ANS**

**NOUVEAU !** 1 ABONNEMENT = TOUS LES COURS DE NOS SECTIONS À LA CARTE (POUR LES +14 ANS)

LE TAEKWONDO (SPORT DE COMBAT) EST UN ART MARTIAL CORÉEN OÙ SE MÉLANGE TECHNIQUES DE PIEDS ET POINGS, SELF-DÉFENSE, COMBAT, ACROBATIES ARTISTIQUES ET «KATAS» (APPELÉS «POUMSÉS»). C'EST UN SPORT MODERNE QUI S'ADAPTE À TOUS. SA PRATIQUE OFFRE UN CHAMP D'ÉVOLUTION PERSONNEL DANS TOUTES SES DÉCLINAISONS.

**COURTOISIE - LOYAUTÉ - PERSÉVÉRANCE**  
**MAÎTRISE DE SOI - COMBATIVITÉ**



## NOS EXPERTS - L'UN DES 20 MEILLEURS CLUBS DE FRANCE -

ALBANESI CÉDRIC



PRÉPAREUR MENTAL CERTIFIÉ  
DIPLOME D'ÉTAT DE LA JEUNESSE ET DU SPORT (DEJEPS)  
BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF (BES 1)  
ANCIEN RESPONSABLE DU CENTRE FÉDÉRAL SPORT  
CHAMPION DE FRANCE 2016 & 2017  
CEINTURE NOIRE 4<sup>ÈME</sup> DAN

TRUONG VANESSA



DIPLOME D'INSTRUCTEUR FÉDÉRAL  
VICE-CHAMPIONNE D'EUROPE UNIVERSITAIRE  
DOUBLE CHAMPIONNE DE FRANCE UNIVERSITAIRE  
CEINTURE NOIRE 3<sup>ÈME</sup> DAN



**COMPÉTITION & LOISIR**  
**ACCESSIBLES À TOUS À PARTIR DE 3 ANS**

LE TAEKWONDO, DISCIPLINE OLYMPIQUE, EST NON SEULEMENT UN ART MARTIAL MAIS AUSSI UNE MANIÈRE D'ENTRAÎNER SON ESPRIT ET D'ATTEINDRE LA MAÎTRISE DE SOI PAR DES MOUVEMENTS DE COMBAT. SPÉCIALISTE DES TECHNIQUES DE COUPS DE PIED SPECTACULAIRES, NOTAMMENT RETOURNÉS ET SAUTÉS, DONT LA FRÉQUENCE D'USAGE EST CARACTÉRISTIQUE DE LA DISCIPLINE.

\* Pour un engagement sur 10 mois

	*COTISATION ANNUELLE	*COTISATION MENSUELLE
BABY (2018 - 2016)	280€	33€
ENFANT / PRÉ-ADO (2015 - 2008)	300€	35€
COURS PARTICULIER (RESERVATION)	45€ / HEURE	
TARIF LICENCE	35€	

**ZONE NORD**

- INSCRIPTION EN LIGNE UNIQUEMENT -



**LOCALISATION**



**ESPACE ENTRE'FORM**  
**10 RUE JOHANNES GUTENBERG**  
**82000 MONTAUBAN**

- RENTRÉE PRÉVUE LA SEMAINE DU 13.09 -

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI *
TAEKWONDO PRÉ-ADDS 18 H 30 - 20 H	TAEKWONDO ENFANTS 16 H - 17 H 30	TAEKWONDO PRÉ-ADDS 18 H 30 - 20 H	TAEKWONDO ENFANTS 18 H - 19 H 15	TAEKWONDO - BABY 9 H 30 - 10 H 30
TAEKWONDO ADDS - ADULTES 20 H - 21 H 30	TAEKWONDO - BABY 17 H 30 - 18 H 30	TAEKWONDO ADDS - ADULTES 20 H - 21 H 30	TAEKWONDO COURS COMBAT 20 H 15 - 21 H 45	

\* Certains cours du samedi matin peuvent être annulés, reportés ou rattrapés en raison de déplacements sportifs pour le staff.

**NOS PARTENAIRES**



**OFFRE FIDÉLITÉ ! 1 SAC DE SPORT MODULABLE OFFERT POUR TOUTE RÉINSCRIPTION**



Ne pas jeter sur la voie publique