



PARIS 2024



**TAEKWONDO OLYMPIQUE**

# INSTITUT SPORTIF HAGWON

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

**1 ABONNEMENT = TOUS LES COURS À LA CARTE**



**TAEKWONDO • MMA • CROSS-TRAINING • SELF-DÉFENSE FÉMININE**



# PRÉSENTATION DE L'INSTITUT SPORTIF HAGWON



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 • MMA.**

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 +23H DE SPORT PAR SEMAINE



### 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»).

PRATIQUÉ EN LOISIR OU EN COMPÉTITION, C'EST UN SPORT MODERNE TRÈS ACCESSIBLE QUI S'ADAPTE

- 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 -

### MMA

LÉGALISÉ EN FRANCE DEPUIS 2020, C'EST UNE DISCIPLINE COMPLÈTE QUI PROPOSE DES ENCHAÎNEMENTS PIEDS-POINGS, PERCUSSIONS, CLÉS, DÉGAGEMENTS ET TRAVAIL AU SOL.

SPORT ACCESSIBLE À TOUS (LOISIR OU COMPÉTITION). ADAPTÉ AUX JEUNES, AUX PERSONNES SOUHAITANT SE DÉFENDRE ET PROFIL DIVERS VENANT DE SPORTS DE COMBAT/ARTS MARTIAUX.

- DÈS 14 ANS -

## PLANNING

LUNDI	19h-20h CROSS-TRAINING	20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)	
MARDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (grappling)	21h-22h MMA (striking)
MERCREDI	16h-17h20 TAEKWONDO (6-9 ANS)	17h30-18h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	19h-20h CROSS-TRAINING
			20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)
JEUDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (striking)	21h-22h MMA (grappling)
VENDREDI	18h-19h15 TAEKWONDO (6-10 ANS)	19h15-20h15 CROSS-TRAINING	20h15-21h45 TAEKWONDO (COMBAT)
SAMEDI	9h30-10h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	10h30-12h SELF-DÉFENSE 100% FÉMININ	12h-13h30 SPARRING libre

\* DIMANCHE (17H-19H) : SPARRING MMA AU TFT (TOULOUSE)

## ABONNEMENTS

À PARTIR DE 14 ANS

FORMULES	TARIFS	LICENCE
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 13 COURS/SEMAINE	58 € / MOIS * 1,12€ / COURS	
COACHING PRIVÉ	PRÉPA MENTALE	À PARTIR DE 45€ / TARIF DÉGRESSIF

\* ENGAGEMENT SUR 10 MENSUALITÉS

# NOS EXPERTS



**CÉDRIC ALBANESI**

TAEKWONDO  
PRÉPA MENTALE  
PRÉPA PHYSIQUE  
SELF-DÉFENSE



**VANESSA TRUONG**

TAEKWONDO  
ATHLÈTE  
SELF-DÉFENSE



**QUENTIN AROLA**

MMA FIGHTER  
CEINTURE NOIRE  
JIU-JITSU  
BRÉSILIEN



**AXEL BIRBES**

MMA FIGHTER  
MULTI-ARTS  
MARTIAUX  
BKFC

## RENTRÉE

**- SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE -**

REPRISE DES COURS DE TOUTES NOS SECTIONS PRÉVUE LA SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE 2023.

ESSAIS GRATUITS POSSIBLES. COURS POUR TOUS DÈS 3 ANS.

INSCRIPTION EN LIGNE UNIQUEMENT SUR NOTRE SITE : [WWW.INSTITUT-ISH.COM](http://WWW.INSTITUT-ISH.COM) // RUBRIQUE « ABONNEMENTS ».

RÈGLEMENT AU CHOIX (ANNUEL, TRIMESTRIEL OU MENSUEL)

## LOCALISATION

**- ZONE NORD DE MONTAUBAN -**



ESPACE ENTRE'FORM  
10 RUE JOHANNES GUTENBERG  
82000 MONTAUBAN



## NOS PARTENAIRES



**PÔLE  
MMA**



# **INSTITUT SPORTIF HAGWON**

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

**PÔLE MMA - À PARTIR DE 14 ANS**

**TAEKWONDO • CROSS-TRAINING • SELF-DÉFENSE FÉMININE • MMA**

MMA

LE MMA, LÉGALISÉ EN FRANCE DEPUIS 2020, SÉDUIT DE NOMBREUX JEUNES, DES PERSONNES SOUHAITANT SE DÉFENDRE, ADHÉRENTS DE DIVERS SPORTS DE COMBATS ET D'ARTS MARTIAUX. C'EST UNE DISCIPLINE COMPLÈTE QUI PROPOSE TOUTES SORTES D'ENCHAÎNEMENTS PIEDS-POINGS (STRIKING), DE PERCUSSIONS, DE CLÉS, DE DÉGAGEMENTS ET DE TRAVAIL AU SOL (GRAPPLING).

LE MMA DEMANDE UNE TRÈS BONNE CONDITION PHYSIQUE À HAUT-NIVEAU, MAIS PEUT ÉGALEMENT ÊTRE ACCESSIBLE À UN TOUT TYPE DE PUBLIC POUR UNE PRATIQUE "LOISIR".

NOS EXPERTS



**QUENTIN AROLA**

MMA FIGHTER  
CEINTURE NOIRE  
JJB  
TFT 31



**AXEL BIRBES**

MMA FIGHTER  
MULTI-ARTS  
MARTIAUX  
TFT 31/ BNFC

Et autres intervenants du TFT31

- RENTRÉE : SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE -

PLANNING

LUNDI	19h-20h CROSS-TRAINING	20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)		
MARDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (grappling)	21h-22h MMA (striking)	
MERCREDI	16h-17h20 TAEKWONDO (6-9 ANS)	17h30-18h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	19h-20h CROSS-TRAINING	20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)
JEUDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (striking)	21h-22h MMA (grappling)	
VENDREDI	18h-19h15 TAEKWONDO (6-10 ANS)	19h15-20h15 CROSS-TRAINING	20h15-21h45 TAEKWONDO (COMBAT)	
SAMEDI	9h30-10h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	10h30-12h SELF-DÉFENSE 100% FÉMININ	12h-13h30 SPARRING libre	

DIMANCHE (17H-19H) : SPARRING MMA AU TFT (TOULOUSE)



INSTITUT SPORTIF HAGWON

COMPÉTITION & LOISIR

ACCESSIBLE À TOUS (DÈS 14 ANS)

SPARRING À MONTAUBAN & TOULOUSE

ABONNEMENTS

FORMULES	TARIFS	LICENCE	COACHING PRIVÉ
1 COURS / SEMAINE ACTIVITÉS À LA CARTE	28 € / MOIS * 7€ / COURS	35 €	PRÉPA MENTALE
2 COURS / SEMAINE ACTIVITÉS À LA CARTE	38 € / MOIS * 4,75€ / COURS		À PARTIR DE 45 €
3 COURS / SEMAINE ACTIVITÉS À LA CARTE	45 € / MOIS * 3,75€ / COURS		TARIF DÉGRESSIF
FORMULE EN ILLIMITÉ ACCÈS 13 COURS/SEMAINE	58 € / MOIS * 1,12€ / COURS		

\* ENGAGEMENT SUR 10 MENSUALITÉS

INSCRIPTION



LOCALISATION

ESPACE ENTRE'FORM  
10 RUE GÜTENBERG - MONTAUBAN



Ne pas jeter sur la voie publique





# PÔLE TAEKWONDO

# INSTITUT SPORTIF HAGWON

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

PÔLE TAEKWONDO - À PARTIR DE 3 ANS



TAEKWONDO • CROSS-TRAINING • SELF-DÉFENSE FÉMININE • MMA



TAEKWONDO

LE TAEKWONDO (SPORT DE COMBAT) EST UN ART MARTIAL CORÉEN OÙ SE MÉLANGE TECHNIQUES DE PIEDS ET POINGS, SELF-DÉFENSE, COMBAT, ACOBATIES 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.

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 PIEDS SPECTACULAIRES, NOTAMMENT RETOURNÉS ET SAUTÉS, DONT LA FRÉQUENCE D'USAGE EST CARACTÉRISTIQUE DE LA DISCIPLINE.



INSTITUT SPORTIF HAGWON

ENSEIGNANTS



**CÉDRIC ALBANESI**

CEINTURE NOIRE 4e DAN  
EX-ENTRAÎNEUR NATIONAL  
CHAMPION DE FRANCE  
DEJEPS / BEES  
PRÉPARATEUR MENTAL



**VANESSA TRUONG**

CEINTURE NOIRE 4e DAN  
ATHLÈTE DE HAUT-NIVEAU  
VICE-CHAMPIONNE D'EUROPE  
VICE-CHAMPIONNE DE FRANCE  
DIF

COMPÉTITION & LOISIR

MAÎTRISE DE SOI-COMBATIVITÉ

ACCESSIBLE À TOUS, DÈS 3 ANS

- RENTRÉE : SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE -

PLANNING

LUNDI	19h-20h CROSS-TRAINING	20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)		
MARDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (grappling)	21h-22h MMA (striking)	
MERCREDI	16h-17h20 TAEKWONDO (6-9 ANS)	17h30-18h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	19h-20h CROSS-TRAINING	20h-21h30 TAEKWONDO (+14 ANS)
JEUDI	18h30-20h TAEKWONDO (10-13 ANS)	20h-21h MMA (striking)	21h-22h MMA (grappling)	
VENDREDI	18h-19h15 TAEKWONDO (6-10 ANS)	19h15-20h15 CROSS-TRAINING	20h15-21h45 TAEKWONDO (COMBAT)	
SAMEDI	9h30-10h30 TAEKWONDO (3-5 ANS)	10h30-12h SELF-DÉFENSE 100% FÉMININ	12h-13h30 SPARRING libre	

\* DIMANCHE (17H-19) : SPARRING MMA AU TFT (TOULOUSE)

TARIFS

	* Engagement sur 10 mois	TARIF ANNUEL	TARIF MENSUEL
BABY (3-5 ANS)		280€	33€
ENFANT / PRE-ADO (6-13 ANS)		300€	35€
COURS PARTICULIER (RESERVATION)		45€/HEURE	
TARIF LICENCE		35€	

INSCRIPTION



LOCALISATION



Ne pas jeter sur la voie publique

