

MONTPELLIER HAEDONG KUMDO



SÉMINAIRE  
*Des* **ARTS COREÉENS**

MONTPELLIER • 10 > 11 DÉCEMBRE 2016

Contact: 06 89 07 33 13

[www.seminairedesartscoreens.fr](http://www.seminairedesartscoreens.fr)

## 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.



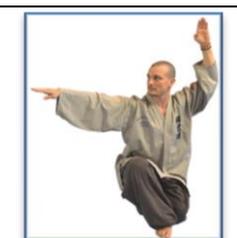
### Hapki Mudo (self-défense)

**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	<b>GYMNASE GEORGES FRECHE</b>  <b>Rue Titien Montpellier</b>
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,...

**INSTITUT NAZARETH**  
**Rue Nazareth**

**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	<b>GYMNASE GEORGES FRECHE</b> <b>Rue Titien Montpellier</b>
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	<b>GYMNASE GEORGES FRECHE</b>  <b>Rue Titien Montpellier</b>
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	

**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'inscris 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		
		<b>TOTAL</b>	

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		
		<b>TOTAL</b>	

**AVANT LE 1<sup>er</sup> décembre 2016**

(Après ou sur place prévoir 20 Euros de plus)

Règlement par  Chèque  Espèces  Virement

Pour le virement

<p><b>NOM : Montpellier HAEDONG KUMDO</b></p> <p><b>DOMICILIATION</b></p> <p>Code établissement <b>13506</b> Code guichet <b>10000</b> Numéro de compte <b>04923839000</b> Clé RIB <b>09</b></p> <p><b>IBAN</b> (International Bank Account Number)  <b>FR76 1350 6100 0004 9238 3900 009</b></p> <p><b>Code BIC</b> (Bank Identification Code) - Code <b>swift</b>:  <b>AGRIFRPP835</b></p>	<p><b>PAR LA POSTE</b></p> <p><b>A renvoyer à (avant le 1<sup>er</sup> Décembre 2016)</b>  <b>Montpellier Haedong Kumdo</b>  <b>74 Rue du Mas Miécamp – 34090 Montpellier</b></p>
--	---





## 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".

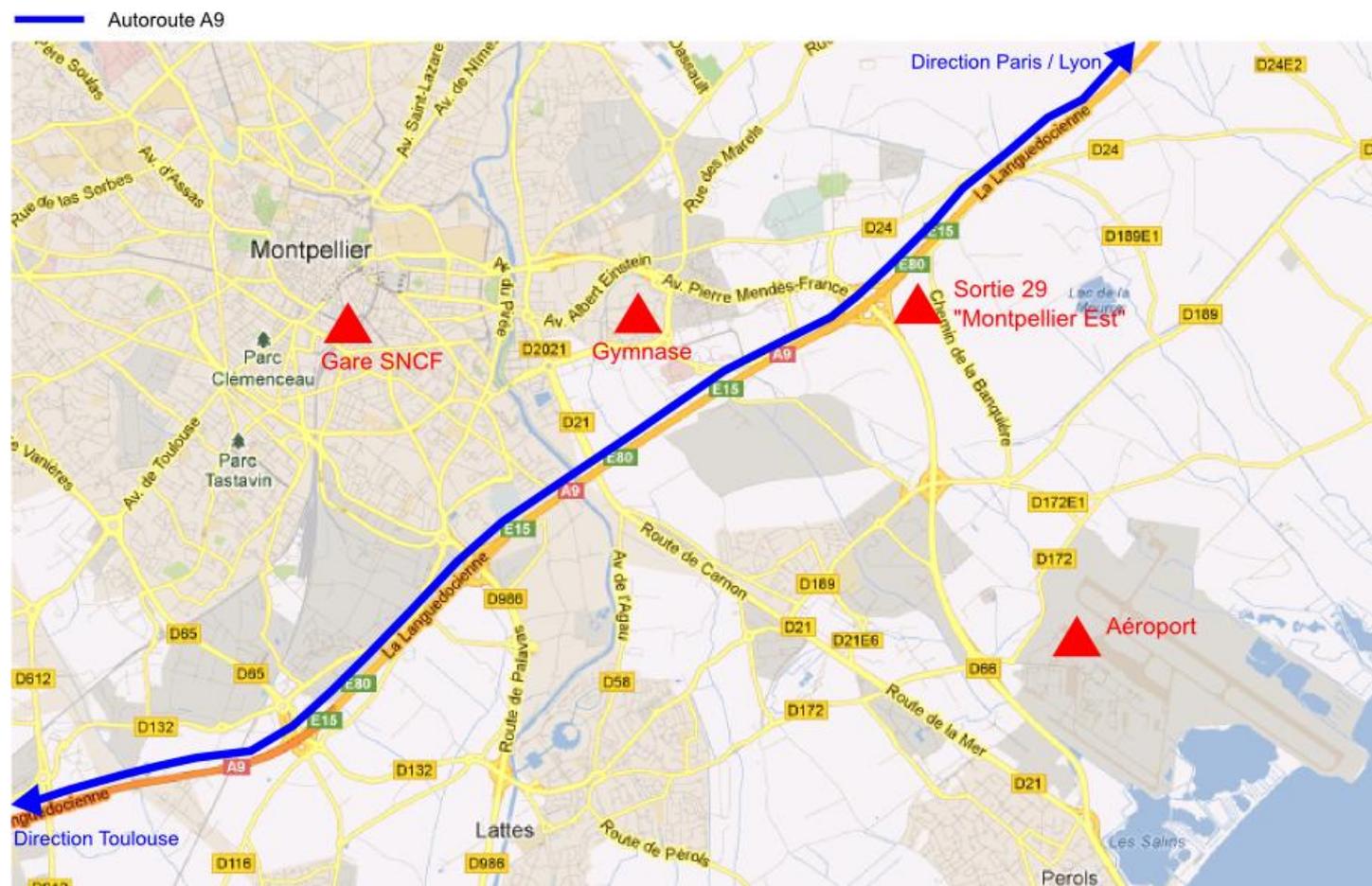
## En avion

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

### Hôtel F1 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

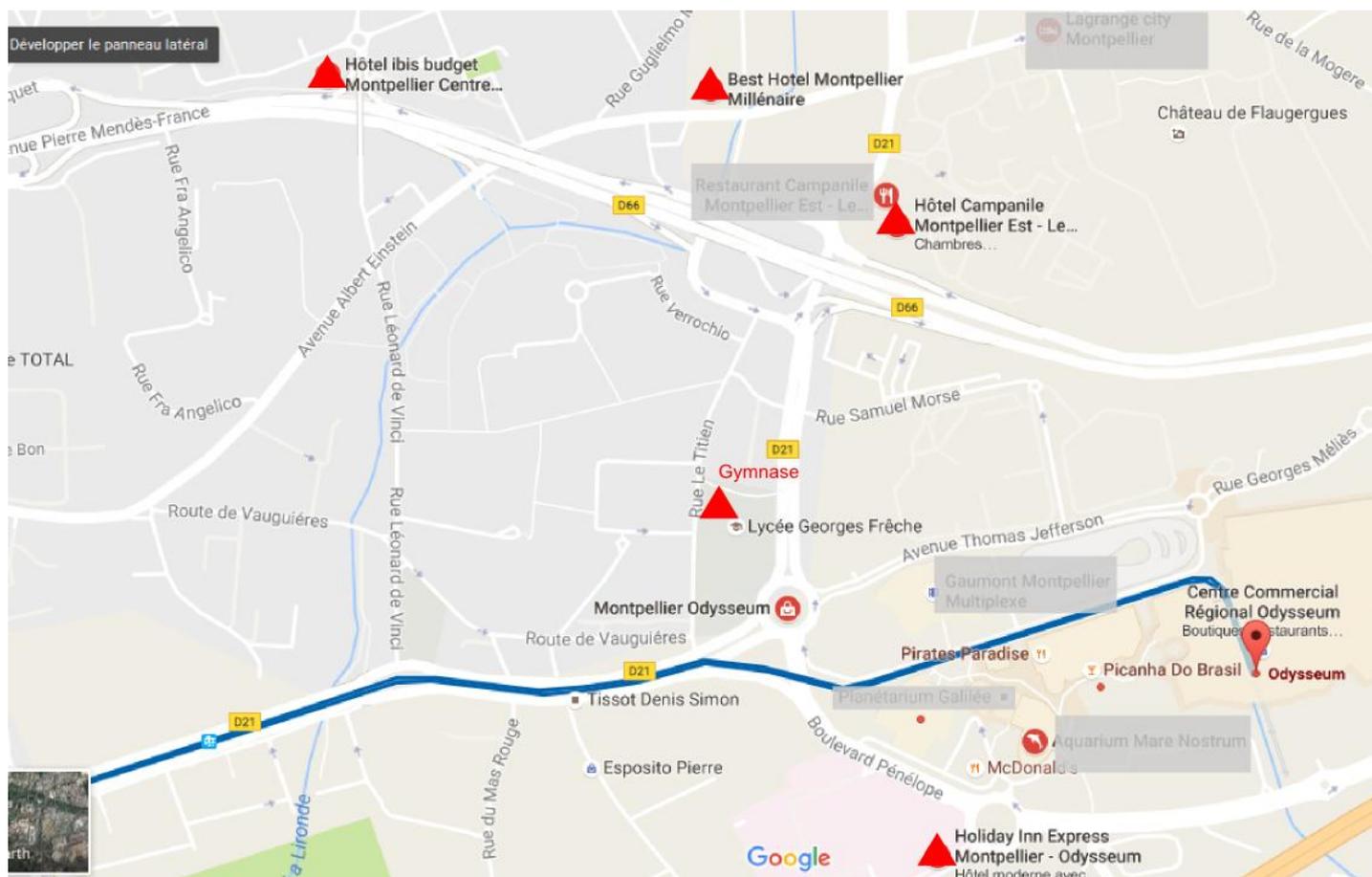
### Hôtel ibis budget Montpellier Centre Millénaire (13 min à pied)

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