**KARATE CLUB HESPERANGE A.s.b.l.**

**Affilié à la F.L.A.M. *(Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux)***

**Secrétariat du Club : 82a, Cité Emile Mayrisch, L-3855 SCHIFFLANGE**

 **Mais envoyer toute la correspondance du Club au 2, rue Jean Antoine Zinnen, L-3286 Bettembourg, GSM: (00352) 621.236.839**

**E-mail Club : Utiliser seulement : nico3@pt.lu**

**Pour d’autres infos, prière de regarder sur le site du Club : www.karatehesperange.lu**

***INFORMATIONS et COTISATIONS pour la saison 2018/2019***

***Pour pouvoir participer aux entraînements du club***, il faut être en possession d’un passeport sportif de la F.L.A.M., *la* *Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux* (le prix Club est de 8,00€), muni d’une ***licence karaté*** (des différents styles pratiqués, inclus le ***Karaté contact)*** de l’année en cours (à renouveler tous les ans et au mois de janvier). La licence est commandée par le Karaté Club HESPERANGE et délivrée par la F.L.A.M. (le prix pour l’année 2018 est de 40€, pour 2019 également de 40€, mais provisoire), par contre si on fait du Karaté et en plus du Karaté Contact, on devra payer 40€ plus 20€ seulement pour la licence Karaté Contact, total de 60€ pour 2018 et 60€ pour 2019 (provisoire) et payer (ou bien, avoir payé) la cotisation semi annuelle ou annuelle, fixée par le Club.

***Remarque*:** le protège-dents est obligatoire pour tous les combattants SHIAI, ainsi que d’autres protections, prière de se conformer aux règlements des diverses disciplines pratiquées.

**Le** ***contrôle médico-sportif est obligatoire à partir de 7 ans*.** Prendre contact avec le service médico-sportif du Ministère de l’Education Nationale de la Formation Professionnelle et des Sports afin d’obtenir un rendez-vous pour un examen médico-sportif à l’I.N.S. ***ou ailleurs*** (Institut National des Sports, 66, route de TREVES L-2630 LUXEMBOURG. **Téléphoner au: 2478-3422**, secrétariat MEDICO-SPORTIF) Voir la nouvelle procédure affichée au Club.

Un ***certificat médical*** certifiant l’aptitude aux disciplines pratiquées est recommandé (**obligatoire pour la France**) pour ceux qui veulent participer à des compétitions, coupes, championnats, tournois nationaux et internationaux.

# ENTRAINEMENTS, fermeture du club pendant les vacances scolaires et les jours fériés officiels, sauf accords spécifiques

Les entraînements officiels avec les « SENSEI » moniteurs et assistants, débutent à partir de 16h30, 17h30, 18h00, 18h30, 19h00, 19h30, 20h00 ou 20h30 tous les jours de la semaine. Les samedis de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00 pour la Commune et les entraînements libres de 14h30 à 16h30 ou 15h00 à 17h00 ou 18h00 pour tous les styles du Club, ***à condition que le DOJO soit ouvert.*** D’autres entraînements et horaires sont possibles, le matin et l’après-midi et s’effectuent tous dans le ***DOJO rénové du Club par la Commune et avec l’aide du Club et* qui se trouve, avec les vestiaires, au sous-sol du Centre Sportif HOLLESCHBIERG, à HESPERANGE.**

**1. KARATE de Style SHOTOKAN (KUMITE et KATAS), K-DEFENSE, K- CONTACT, KARATE KYOKUSHINKAÏ.**

Pour tous les entraînements du Club, prière de consulter le document :

«**Saison2018\_2019\_03KARATE\_MODIFICATIONS\_Entraînements\_depuis le 17septembre2018** » qui reprend en détails tous les horaires avec les divers entraînements proposés par le CLUB, ainsi que les responsables de ces entraînements.

***Pour les débutants jeunes de -16ans***, les entraînements débuteront, les lundis et mercredis, à partir de 18h00 et les mardis et jeudis, à partir de 16h30. Pour *les avancés*, les lundis et mercredis, à partir de 19h00 et les mardis et jeudis de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30. **Nouveau depuis 2017/2018, les mardis de 16h30 à 17h30 et de 20h00 à 21h30, voir le programme.**

Préparation des ceintures noires à partir de 1er DAN, tous les jours de la semaine avec Schiltz Nicolas 8ème DAN F.L.A.M., Andriani Angelo, 3ème DAN et, **nouveau depuis 2017/2018, si libre Larchez Martial, 2ème DAN.**

**Nouveau 2018, le vendredi de 17h30 à 19h00, entraînement spécial par Nico pour Hellena et Hadrien et de 19h00 à 20h00, entraînement spécial katas et Kumité avec Nico, Hellena et Martial.**

**2. FITNESS/MUSCULATION: Dans la nouvelle salle de musculation du Centre Sportif HOLLESCHBIERG.**

Accès, tous les jours ouvrables de la semaine, pour tous les membres du Club, de plus de 15 ans. Prière de bien lire le règlement qui autorise l’accès à la salle et sous quelles conditions.

 ***Les COTISATIONS ne changent pas pour la saison 2018/2019***

Les cotisations devront être payées au plus tard au 3ème entraînement effectué. La saison débute le 17 septembre 2018 et se termine vers la mi-juillet 2019. **La copie du virement électronique du montant payé servira de reçu du paiement effectué.**

1. **Les cotisations pour les entraînements collectifs seront de 50 EURO par mois.**

Les enfants et jeunes de (- 16 ans) bénéficieront d’une réduction de 50%, soit 25 EURO.

Les étudiants de 40%, soit 30 EURO mais, carte d’étudiant à présenter.

1. **Prière de les payer annuellement ou semi annuellement, une autre réduction importante est alors accordée.**

 *(Septembre 2018 et juillet 2019 sont comptés comme 1/2 mois, total de 10 mois pour la saison 2018/2019),*

Adultes : 10x50 = 500 EURO, réduction à 350 EURO par an et à 200 EURO par ½ saison,

Etudiants +15 ans : 10x30 = 300 EURO, réduction à 230 EURO par an et à 125 EURO par ½ saison,

Enfants et jeunes de -16 ans : 10x25 = 250 EURO, réduction à 180 EURO par an et à 100 EURO par ½ saison.

1. **Une réduction complémentaire** est également prévue pour les (- 16 ans) à partir du deuxième et du 3ème enfant de la même famille qui s’entraînent au KC HESPERANGE, soit : **25 - 5 = 20 EURO et 20 – 5 = 15 EURO.**

2ème enfant : 10x20 = 200 EURO, réduction à 130 EURO par an et à 75 EURO par ½ saison,

3ème enfant : 10x15 = 150 EURO, réduction à 100 EURO par an et à 60 EURO par ½ saison.

1. **Et en plus, à toutes les autres personnes, si deux personnes de la même famille s’entraînent au club:**

Si 50 EURO par mois, à partir de la deuxième personne 30 EURO par mois,

 Si 30 EURO par mois, à partir de la deuxième personne 25 EURO par mois.

**Nouveau depuis la saison 2016-2017, entraînements parent(s) avec enfant(s), les lundis et mercredis de 18h00 à 19h00 (débutants) et de 19h00 à 20h00 (avancés), seul un (1) des parents qui s’entraînent au club paiera une cotisation, mais avec une réduction spéciale :**

1er parent : Réduction = Prix de la 1/2 saison à 200€, plus vignettes 2018 = 40€ et 1 passeport de 8€, Total = 248 EURO,

2ème parent, vignettes 2018 = 40€ et 1 passeport de 8€, Total = 48 EURO.

**Référence :**

Pour le Comité, le Président et Directeur technique du Club:*SCHILTZ Nicolas*