Bienvenu à l'Académie Franck Ropers de Montpellier
Professeur Stanislas Ollivier

Pour nous découvrir:

Youtube: AFR Montpellier
Youtube: Stanislas Ollivier
Facebook: afrmontpellier
Instagram: afr_montpellier

Mon histoire sur:

Compte Tipeee: https://fr.tipeee.com/auto-discipline-en-mouvement

Adresse du dojo:
28 rue chaptal
34000 Montpellier

Bonjour

Voici la présentation du penchak silat et self défense de Montpellier

N'hésitez pas si vous avez des remarques et des questions.

Bonne journée

Présentation YouTube: (Cliquer sur l'image)

Cours collectif:

Rappel des activités que vous donne l'inscription aux cours de SELF-DEFENSE /PENCHAK SILAT

Conditions:
#Inscription au club caméléon
#Kimono de l'académie Franck Ropers et Ceinture (achat sur la boutique de l'académie Franck Ropers) (kimono noir et Ceinture toléré)

Lien: Boutique académie franck ropers
Lien: Leadersport Montpellier: 04 67 92 82 02 (Ceinture en satin)
Lien pour arme d'entrainement: http://ktn-artisanat.com/golok/

Les cours sont donnés par plusieurs ceintures noires formées et diplômés:

-1 cours collectif de « PENCHAK SILAT » / Cours débutant » à 25 personnes le samedi de 11h00 à 12h30

-1 cours collectif de « PENCHAK SILAT/ Travail sur le programme AFR » à 25 personnes le mercredi de 20H30 à 22H00

BONUS

-1 Le programme des cours sur 3 mois, plus un programme de condition physique.

-1 passage de grade tous les 3 mois, ou tu pourras présenter un ou plusieurs grades.

-1 groupe privée Facebook avec de nombreuse vidéos et liens

Prix:
Cours unique=22 euros
2 cours: 280 euros à l 'année +65 euros pour la carte membre.
(Prix de la saison 2021-2022)

Coaching sur les fondation de la santé

-1 coaching par cycle (3 mois) sur un objectif liée au 5 fondations de la santé
(Mieux; Respirer, Dormir, Manger, Bouger, Penser)
#25 euros le mois

Formation Professeur de Penchak Silat :
(lundi et vendredi de 12h15 à 13h45)

Rappel des activités que te donne l'inscription à la formation de PENCHAK SILAT

Conditions:

#Kimono de l'académie Franck Ropers
80 euros le mois
#25 euro les deux cours privée par semaine.

-1 cours le lundi de 12h15 à 13h45 avec 12 pratiquants motivés à *Passer leurs grades ou *être prof ou *progresser rapidement.

-1 cours le vendredi de 12h15 à 13h45 avec 12 pratiquants motivés à *Passer leurs grades ou *être prof ou *progresser rapidement.

-1 cours théorique à distance le lundi.

-Un suivie coaching à distance, avec l'envoi de ton programme personnalisé de ton cours privé.

-1 passage de grade quand vous êtes prêts.

L 'abonnement en ligne « 1 mois 1 grade »:

Condition:
#80 euros pour 1 mois

-Accès au programme technique sur YouTube de sa ceinture illimité.
-Suivi coaching à la semaine, avec demande de vidéo personnalisé.
-1 passage de grade par mois, en vidéo ou en réel.
-Un programme d'entrainement.

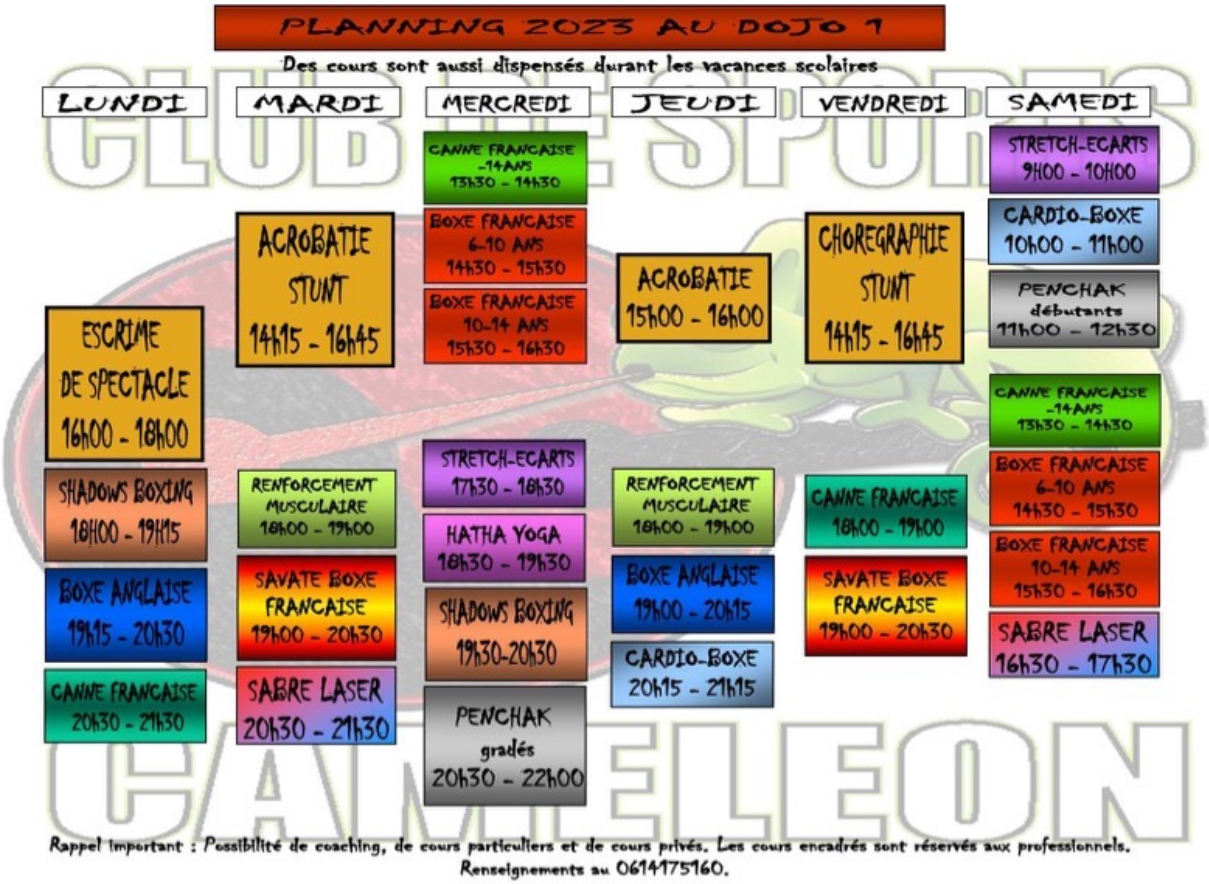
Cours particulier individuel:

Condition:
#60 euros le cours pour 1h00 de coaching

Les contenus des cours de Penchak Silat AFR du mercredi et du Vendredi

Méditation:
Automassage MTC:
Echauffement:

Technique traditionnelle de penchak silat:
Révision du programme de l'AFR
Lanka:
Révision du programme de l'AFR:

Condition physique:
Etirement en mobilité:
Méditation

Cours 2022-2023