

# Stage d'initiation au karaté

## rentrée 2009 – 2010



**4, 5 & 6 septembre 2009.**

sous la direction technique de  
**Frédéric Grosjean**  
Prof. Diplômé d'état.  
**06 63 94 63 35**

Lieu : **Gymnase de la Tour d'Auvergne**  
15 bis rue de la Tour d'Auvergne  
75009 PARIS. Mo/ Anvers ( 2 ) ou Cadet (7)

**Objectifs du stage :** 1ère étude des techniques de bases (positions, blocages, attaques, 1er kata ) de karaté afin de découvrir le karaté .

<b><u>HORAIRES</u></b>		
<b>vendredi</b>	18 h 00 – 19 h 00 19 h 00 – 20 h 00	2 cours
<b>samedi</b>	13 h 30 – 14 h 30 15 h 00 – 16 h 00	2 cours
<b>dimanche</b>	9 h 30 – 10 h 30 11 h 00 – 12 h 00	2 cours
<b><u>TARIFS</u></b>		
Adultes & ados ( 13 ans et + ) Enfants ( - 13ans )	25,00 € 15,00 €	Pour 3 cours et +

**Minimum obligatoire pour s'inscrire : et être âgé de 10 ans et participer au moins à 3 cours .**

*Pour participer à ce stage :*

1. *venir avec une tenue de sport, ( tee-shirts, bas de jogging etc., ôtez vos bijoux et alliances, pieds nus, ongles coupés.*
2. *un certificat du médecin, et autorisation parentale pour les mineurs.*
3. *Date limite d'inscription : une semaine avant le stage.*
4. *Retourner le coupon ci -dessous accompagné de votre règlement.*

Nom :	Prénom :
Âge :	Téléphone :
Mail :	Ville de résidence :
Chèque bancaire à l'ordre du « cercle parisien shotokan » à retourner : à <u>Frédéric Grosjean</u> , 19 rue du docteur Finlay, 75015 - Paris.	

# Stage d'initiation

## au karaté

rentrée 2009 – 2010

11, 12 & 13 septembre 2009.

sous la direction technique de  
**Frédéric Grosjean**  
Prof. Diplômé d'état.  
06 63 94 63 35



Lieu : **Gymnase de la Tour d'Auvergne**  
15 bis rue de la Tour d'Auvergne  
75009 PARIS. Mo/ Anvers ( 2 ) ou Cadet (7)

**Objectifs du stage** : 1ère étude des techniques de bases (positions, blocages, attaques, 1er kata ) de karaté afin de découvrir le karaté .

<b><u>HORAIRES</u></b>		
<b>vendredi</b>	18 h 00 – 19 h 00 19 h 00 – 20 h 00	2 cours
<b>samedi</b>	13 h 30 – 14 h 30 15 h 00 – 16 h 00	2 cours
<b>dimanche</b>	9 h 30 – 10 h 30 11 h 00 – 12 h 00	2 cours
<b><u>TARIFS</u></b>		
Adultes & ados ( 13 ans et + ) Enfants ( - 13ans )	25,00 € 15,00 €	Pour 3 cours et +

**Minimum obligatoire pour s'inscrire : et être âgé de 10 ans et participer au moins à 3 cours .**

*Pour participer à ce stage :*

1. *venir avec une tenue de sport, ( tee-shirts, bas de jogging etc., ôtez vos bijoux et alliances, pieds nus, ongles coupés.*
2. *un certificat du médecin, et autorisation parentale pour les mineurs.*
3. *Date limite d'inscription : une semaine avant le stage.*
4. *Retourner le coupon ci -dessous accompagné de votre règlement.*

Nom :	Prénom :
Âge :	Téléphone :
Mail :	Ville de résidence :
Chèque bancaire à l'ordre du « cercle parisien shotokan » à retourner : à <u>Frédéric Grosjean</u> , 19 rue du docteur Finlay, 75015 - Paris.	