



Stages d'initiation au Karaté

Rentrée : 2017 – 2018

Enfants à partir de 11 ans et adultes

Stage 1 : 8,9 & 10 sept. 2017 &

Stage 2 : 15, 16 & 17 sept. 2017

Sous la direction technique de
Frédéric Grosjean
5^e dan JKA
Prof. Diplômé d'état.
06 63 94 63 35

20,00€
un ou 2 week-end
déductible de la cotisation
annuelle



Ces deux stages de début de saison ont pour objectifs de permettre aux personnes qui ont dans l'idée de commencer le karaté la saison prochaine, de le faire dans les meilleures conditions. C'est la 8^e édition.

Beaucoup de personnes qui ont commencé ces stages sont toujours au club, mordus de karaté et nombreuses sont celles qui ayant débuté lors de la 1^{ère} saison sont aujourd'hui ceintures noires.

Pour participer à ces deux sessions, il est important de faire 3h au

minimum sur 1 ou 2 weekend (à sa convenance !)

Leur montant sera déduit en cas d'inscription sur la cotisation annuelle.

Participation : 20€ pour 1 ou les deux stages déductibles sur le montant de la cotisation annuelle en cas d'inscription.

Horaires :

A un horaire correspond 1 session. Possibilité de s'inscrire aux deux stages aux sessions qui vous conviennent. Attention ! essayer de faire 3 sessions sur 1 ou 2 weekend.

	Session horaire 1	Session horaire 2	
Vendredi	19.00 – 20.00	20.00 – 21.00	(Tour d'Auvergne)
Samedi	10.30 – 11.30	11.30 – 12.30	(Tour des Dames)
Dimanche	10.30 – 11.30	11.30 – 12.30	(Tour d'Auvergne)

Il est possible d'arriver à la première ou à la 2^e session de chaque journée en fonction de votre disponibilité

Objectifs techniques : 1^{ère} étude des techniques de bases (positions, blocages, attaques, 1^{er} kata). Le fait de travailler les premières techniques et de les répéter, permet de se faire une idée précise de notre discipline et de s'affranchir de la gaucherie du débutant.

COUPON REPONSE

Pour s'inscrire remplir le bon d'inscription joint-ci-dessous. Le retourner avant la date de chaque stage avec le règlement joint par chèque bancaire à l'ordre du « cercle parisien shotokan » avec votre règlement.

Cercle Parisien Shotokan, 19 rue du docteur Finlay, BLOC 3 – Boîte N°10. Paris 75015.

parishoto@gmail.com

NOM : _____

Prénom : _____

Age : _____

N° de Portable : _____

Adresse email : _____

Cocher ci-dessous : le week-end auquel vous pensez participer juste pour notre information.

Vous pensez faire : **Week-end 1** **Week-end 2** **Les 2 week-ends**
(complet ou en partie)

N'hésitez pas à contacter **Frédéric Grosjean** pour de plus amples informations au **06 63 94 63 35**