

STAGES D'INITIATION AU KARATE

Enfants à partir de 11 ans et adultes



Sous la direction technique de
Frédéric Grosjean - 5^e dan JKA

Contacteur :

0663946335

ou **parishoto@gmail.com**

LA MEILLEURE FAÇON DE
DÉBUTER LE KARATÉ !

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 possibles.

C'est la 9^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.

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

Participation : 30,00€ pour 1 ou les deux stages.

DATES & HORAIRES :

STAGE N° 1 :

- Vendredi 9 septembre 19.00 – 20.00 et 20.30 -21.30
- Samedi 10 septembre 10.00 – 11.00 et 11.00 – 12.00
- Dimanche 11 septembre 10.00 – 11.00 et 11.00 – 12.00

STAGE N° 2 :

- Vendredi 16 septembre 19.00 – 20.00 et 20.30 -21.30
- Samedi 17 septembre 10.00 – 11.00 et 11.00 – 12.00
- Dimanche 18 septembre 10.00 – 11.00 et 11.00 – 12.00

À un horaire correspond 1 session. Possibilité de s'inscrire aux deux stages aux sessions qui vous conviennent. Attention ! Pour bien tirer parti de ces stages il est recommandé de faire 3 sessions sur 1 ou 2 weekend.

LIEUX :

- Cours du vendredi soir et dimanche matin : **salle des sports de la Tour d'Auvergne**, 15 bis rue de la Tour d'Auvergne, 75009 – PARIS. Métro : Anvers ou Cadet

Cours du samedi matin : **Centre d'animation de la Tour des Dames**, 14 rue de la Tour des dames, 75009 Paris, métro : trinité d'Estienne d'Orves

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 à RETOURNER à F. Grosjean, 19 rue du Docteur Finlay, Bloc 3, Boîte 10, 75015 Paris.

avec votre règlement par Ch. Bancaire à L'ordre du « Cercle Parisien Shotokan »

NOM :

Prénom :

Âge :

N° de portable :

Email :

Pour notre information, indiquez les week-end auxquels vous avez l'intention de participer.

Week-end N°1

Week-end N°2

Week-end N°1 & 2
