

Stage d'initiation au karaté

rentrée 2010 - 2011

enfants à partir de 10 ans et adultes

Ces deux stages de début de saison ont pour but 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 4^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.

*Leur montant sera déduit en cas d'inscription sur la cotisation annuelle. **Participation : 20€** pour 1 ou les deux stages.*



1 LIEU ET 2 DATES

Lieu :

Gymnase de La Tour d'auvergne

15 bis rue de la Tour d'Auvergne

75009 Paris. Métro : Anvers (ligne N°2) ou Cadet (ligne N°7)

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

Stage1: 10, 11 & 12 septembre

Stage 2: 17, 18 & 19 septembre

horaires : A un horaire correspond 1 session. Possibilité de s'inscrire aux deux stages aux sessions qui vous conviennent. Attention ! être certain de participer à 3h minimum.

	Session horaire 1	Session horaire 2	il est possible d'arriver à la première ou à la 2 ^e session de chaque journée en fonction de votre disponibilité
vendredi	19 h 00 – 20 h 00	20h 00 – 21 h 00	
samedi	13 h 30 – 14 h 30	15 h 00 – 16 h 00	
dimanche	9 h 30 – 10 h 30	11 h 00 – 12 h 00	

Objectifs techniques : 1^{er} étude des techniques de bases (*positions, blocages, attaques, 1er 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.

Pour s'inscrire remplir le bon d'inscription joint-ci-dessous. Le retourner 1 semaine avant la date de chaque stage avec le règlement joint par chèque bancaire à l'ordre du **Cercle Parisien Shotokan.**, 19 rue du docteur Finlay, BLOC 3 – Boîte N°10 . Paris 75015.

Stage d'initiation au karaté

rentrée 2010 - 2011

enfants à partir de 10 ans et adultes

Bon d'inscription, à remplir avec soins et à retourner avec un chèque bancaire à l'ordre du « Cercle Parisien shotokan » à l'adresse suivante une semaine avant chaque date de stage.

Frédéric Grosjean, 19 rue du docteur Finlay, bloc 3 - boîte 10 - 75015 - Paris.

Remplir un formulaire par personne en cas d'inscription de plusieurs membres d'une même famille.

Nom	
Prénom	
Age	
N° de portable	
Adresse email	

Cocher les cases correspondant aux cours ou vous serez présent.	VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	Stage du 10/11/12/09/2010	Session de 19h -20h	<input type="checkbox"/>	Session de 13h30 - 14h30	<input type="checkbox"/>	Session de 10h00 - 11h00
	Session de 20 h - 21h	<input type="checkbox"/>	Session de 14h30 - 15h30	<input type="checkbox"/>	Session de 11h00 - 12h00	<input type="checkbox"/>
Stage du 17/18/19/09/2010	Session de 19h -20h	<input type="checkbox"/>	Session de 13h30 - 14h30	<input type="checkbox"/>	Session de 10h00 - 11h00	<input type="checkbox"/>
	Session de 20 h - 21h	<input type="checkbox"/>	Session de 14h30 - 15h30	<input type="checkbox"/>	Session de 11h00 - 12h00	<input type="checkbox"/>

ATTENTION ! PARTICIPATION UNIQUE DE 20€ / PERSONNE, POUR 1 OU 2 STAGES

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