

# Stage d'initiation au karaté

## rentrée 2011 – 2012

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 5<sup>e</sup> 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<sup>ère</sup> 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.*



### 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<sup>e</sup> dan JKA  
Prof. Diplômé d'état.  
**06 63 94 63 35**

**Stage 1:** 9, 10 & 11 septembre 2011

**Stage 2:** 16, 17 & 18 septembre 2011

**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	<i>il est possible d'arriver à la première ou à la 2<sup>e</sup> session de chaque journée en fonction de votre disponibilité</i>
<b>vendredi</b>	19 h 00 – 20 h 00	20h 00 – 21 h 00	
<b>samedi</b>	13 h 30 – 14 h 30	15 h 00 – 16 h 00	
<b>dimanche</b>	9 h 30 – 10 h 30	11 h 00 – 12 h 00	

**Objectifs techniques :** 1<sup>e</sup> 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 2011 – 2012

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.

<b>Nom</b>	
<b>Prénom</b>	
<b>Age</b>	
<b>N° de portable</b>	
<b>Adresse email</b>	

Cocher les cases correspondant aux cours ou vous serez présent.	VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	<b>Stage du</b> 9/10/11/09/2011	Session de 19h -20h		Session de 13h30 - 14h30		Session de 10h00 - 11h00
	Session de 20 h -21h		Session de 14h30 - 15h30		Session de 11h00 - 12h00	
<b>Stage du</b> 16/17/18/09/2011	Session de 19h -20h		Session de 13h30 - 14h30		Session de 10h00 - 11h00	
	Session de 20 h -21h		Session de 14h30 - 15h30		Session de 11h00 - 12h00	

**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.**