

TARIFS

CATÉGORIES	COTISATIONS
BABY KARATÉ (NÉS EN 2020/2019) POUSSINS (NÉS EN 2018/2017)	140€ 150€
PUPILLES (NÉS EN 2016/2015)	170€
BENJAMINS (NÉS EN 2014/2013)	190€
MINIMES (NÉS EN 2012/2011)	210€
CADETS (NÉS EN 2010/2009)	210€
JUNIORS (NÉS EN 2008/2007)	220€
SENIORS (NÉS EN 2006 ET AVANT)	220€
ACTIVITÉ PHYSIQUE	100€
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	100€
KMIX / SELF - DÉFENSE	100€
ACTIVITÉ PHYSIQUE + RENFORCEMENT MUSCULAIRE	170€

KARATÉ



TAÏ

PORNICHET

空手道



COMPLEXE SPORTIF DE PRIEUX

☎ 06.61.40.67.44

LE KARATÉ SHOTOKAN ?

Le Karaté Shotokan peut être défini comme une méthode d'auto-défense pratiquée à mains nues. Il consiste en l'utilisation de techniques à la fois défensives et offensives qui font appel à toutes les parties du corps. La pratique du Karaté Shotokan est divisée en 3 catégories principales :

**KIHON : RÉPÉTITION DE TECHNIQUES
ET DE POSITIONS EN MOUVEMENT**

KUMITE : COMBATS

**KATA : ENCHAÎNEMENTS DE TECHNIQUES QUI
SIMULENT DES SITUATIONS DE COMBAT**



KUMA

LES ENTRAÎNEURS DE PORNICHET

JONATHANN

FIONA

SAMY

KAREL

BAPTISTE

GRÉGORY

AGATHE

PLANNING

DES COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17H - 18H	MAIL : CHRISTELLE.HERVY@BBOX.FR		BABY KARATE PS - MS - GS	DOJO : SALLE AUBRY 3	
18H - 19H	ENFANTS DÉBUTANTS BLANCHE ET BL. JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	ENFANTS CONFIRMÉS KUMITÉ À PARTIR DE CEINTURE JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	ENFANTS DÉBUTANTS BLANCHE ET BL. JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	ENFANTS CONFIRMÉS KATA À PARTIR DE CEINTURE JAUNE JUSQU'À BENJAMIN 1	ENFANTS COMPÉTITEURS KUMITÉ COLLÈGE À PARTIR DE BENJAMIN 2
19H - 20H30		ADOS - ADULTES KUMITÉ À PARTIR DE BENJAMIN 2	ADOS - ADULTES KATA À PARTIR DE BENJAMIN 2		ADOS - ADULTES KATA/KUMITÉ À PARTIR DE BENJAMIN 2
20H30 - 22H		ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PILATE	KMIX - SELF DÉFENSE À PARTIR DE CADETS	RENFO. MUSC. 20H45-22H	
SAMEDI	10H - 11H	BABY KARATÉ MS - GS	11H - 12H	ENFANTS CONFIRMÉS KATA BENJAMIN 1	
DIMANCHE	10H - 13H	STAGES ET ENTRAÎNEMENTS SPÉCIFIQUES AUX COMPÉTITIONS			