

Un art martial  
Une gymnastique  
Un sport de combat  
Une self-défense  
Un art de vie  
Un respect des autres

空手道

Mont-Saint-Aignan Karaté Do  
Rentrée 2010-2011

### Inscriptions :

mercredi 8 septembre 2010 de 15h00 à 18h00  
vendredi 10 septembre 2010 de 17h00 à 20h00  
lundi 13 septembre 2010 de 17h00 à 20h00  
puis pendant les cours

### Reprise des cours :

Enfants : mercredi 15 septembre 2010  
Ados/Adultes : jeudi 16 septembre 2010

### Renseignements :

M. B. Chaabane 06.87.47.16.30  
M. Adady 06.72.90.95.05  
Service Vie Sportive : 02.35.75.87.94  
e-mail : msakaratedo@free.fr

## INFORMATIONS

道

Lieu : Gymnase Tony Parker  
Face à la Piscine  
Les Coquets - Mont-Saint-Aignan

Mont-Saint-Aignan Karaté-Do est affilié  
à la FFKaraté, Fédération Française de  
Karaté et disciplines associées

Pour pratiquer le karaté, il faut :

- Un certificat médical
- Un karaté gi blanc (kimono)
- 1 photo d'identité

Le club accepte toutes les aides  
(CAF, CE, chèques vacances...)

Cours pour hommes, femmes et  
enfants à partir de 6 ans

MONT-SAINTE-AIGNAN

KARATÉ-DO

Shotokan

Professeur CN 5<sup>ème</sup> DAN  
diplômé d'État

空手道



# Un peu d'histoire...



Photo du maître Funakoshi Gishin  
Fondateur du Karaté

**Le Karaté-Do** est un art de combat à mains nues qui permet grâce à un entraînement rationnel, d'éduquer le corps et l'esprit. Il met à la disposition du pratiquant un éventail technique très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps humain : pieds, poings, coudes, genoux etc.

Son histoire remonte à la nuit des temps, sa technique aurait vu le jour en Inde. De là, elle s'est répandue à travers tout l'Extrême Orient. Cet art martial fut introduit au Japon en 1917 sous le nom de Karaté-Do et en France en 1955.

L'enseignement du Karaté vise 3 valeurs essentielles :

- Une valeur technique
- Une valeur corporelle
- Une valeur spirituelle

# HORAIRES

## Lundi

19h00 à 20h15 Débutants/Ados confirmés

20h15 à 21h30 Ados/Adultes confirmés

## Mercredi

15h45 à 16h45 Enfants débutants

17h00 à 18h00 Enfants confirmés

## Jeudi

19h00 à 20h15 Débutants/Ados confirmés

20h15 à 21h30 Ados/Adultes confirmés

## Vendredi

18h00 à 21h00 Entraînement libre, préparation aux compétitions

Le Karaté peut se pratiquer très jeune. De 6 à 12 ans, la pratique est plus éducative et ludique. La spécialisation technique commence à l'âge de 12 ans et s'adapte au développement psycho-moteur des adolescents

# Tarifs 2010-2011

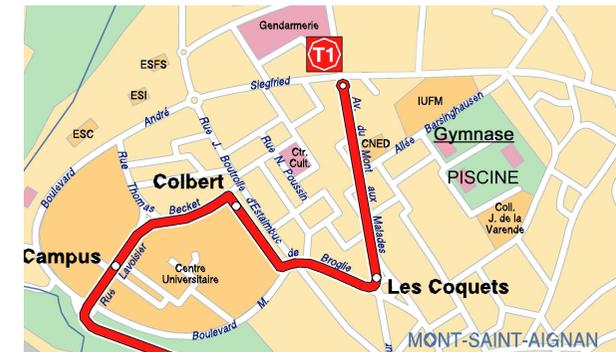
Adultes : 198 €

Enfants : 168 €

# ACCÈS

TÉOR T1 Arrêt Les Coquets

Bus n° 4 Arrêt les Coquets



2 séances pour  
essayer