



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

Stages d'initiation au Karaté

rentrée 2014 – 2015
 Enfants à partir de 11 ans et adultes



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. C'est la 8^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 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.

Stage 1 : 5, 6 & 7 sept. 2014 & **Stage 2 :** 12, 13 & 14 sept. 2014

Lieu 1:
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)

Lieu 2:
Centre d'animation de la Tour des Dames.
 14 – 18 rue de la Tour des dames
 Métro : Trinité d'Etienne d'Orves (ligne N°12)

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	
Vendredi	19.00 – 20.00	20.00 – 21.00	(Tour d'Auvergne)
Samedi	10.30 – 11.30	11.30 – 12.30	(Tour des Dames)
Dimanche	10.30 – 11.30	11.30 – 12.30	(Tour d'Auvergne)

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, 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.

COUPON REPONSE

Pour s'inscrire remplir le bon d'inscription joint-ci-dessous. Le retourner avant la date de chaque stage avec le règlement joint par chèque bancaire à l'ordre du « cercle parisien shotokan » avec votre règlement.

Cercle Parisien Shotokan, 19 rue du docteur Finlay, BLOC 3 – Boîte N°10. Paris 75015.

NOM : _____
 Prénom : _____
 Age : _____
 N° de Portable : _____
 Adresse email : _____

Cocher ci-dessous : le week-end auquel vous pensez participer juste pour notre information.

Vous pensez faire : Week-end 1 Week-end 2 Les 2 week-ends
 (complet ou en partie)

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