

Début de saison le :

2024-25

09
septembre

forum des
associations
le 07

Cours d'essais
2
OFFERTS

Les cours se déroulent de septembre à fin juin y compris pendant la période de vacances scolaires (*sauf pour les enfants*). Les cours n'ont pas lieu aux dates de fermeture du Gymnase des Cent Gardes et lors des manifestations sportives auxquelles nous participons (*ces dates vous seront communiquées à l'avance*).

Pour tous renseignements, **contacter :**



Nicolas : 06 62 30 43 00
Ludovic : 06 22 04 60 67

sevres-karate.fr

Les
cours

sont dispensés par des instructeurs diplômés d'état

	enfants	horaires	salle	adultes	horaires	salle
lundi	Enfants					
	Tous grades	18h00 19h00	TATAMI NIVEAU -2	Tous grades	19h 15 20h45	PARQUET NIVEAU -1
mercredi	Enfants (blanche à jaune)	17 h30 18 h 15	TATAMI NIVEAU -2	Débutants	19 h 15 20 h 15	TATAMI NIVEAU -2
	Enfants (orange et plus)	18 h 15 19 h 00		Gradés	19 h 15 20 h 45	
samedi	Baby Karaté	11 h30 12 h 15	PARQUET NIVEAU -1	Tous grades	10 h 15 11 h30	PARQUET NIVEAU -1
	Enfants tous grade	12 h 15 13 h 15				
dimanche*	Tous grades - cours à thèmes, selon le calendrier du club				10h00 12h00	TATAMI NIVEAU -2

* 1 dimanche par mois - voir calendrier du club

GYMNASSE DES CENT GARDES - 45 Grande Rue 92 310 SEVRES

COS KARATÉ

FFK

Le karaté, un art martial pour tous
dans un club familial et convivial

Besoin d'infos?

Tous les renseignements peuvent être obtenus sur place aux horaires des cours ou par téléphone :

- Nicolas : 06 62 30 43 00
- Ludovic: 06 22 04 60 67

en cas d'absence laisser un message sur le répondeur.

par mail : sevres.karate@gmail.com
ou sur le site du Club : sevres-karate.fr

Je peux pratiquer le karaté ?

Le karaté Shotokan est une discipline sportive et de loisir qui s'adresse à tous les publics.

Enfants, adolescents, adultes, hommes, femmes...
Sport adapté et handi-karaté

Un enseignement adapté permet à chacun de s'épanouir dans cette discipline orientée sur le développement personnel, physique et mental.

Chaque pratiquant évolue à son propre rythme et selon ses capacités physiques, et s'il le souhaite et s'en donne les moyens, il pourra alors viser la ceinture noire.

Je m'inscris et je m'entraîne où :

Les inscriptions et les cours se déroulent au :

**Gymnase
des Cent Gardes
45 Grande rue
92 310 Sèvres.**

Les inscriptions ont lieu
jusqu'au 30 septembre
sur place aux horaires des
cours.



**Un dernier essai
avant de se
lancer...**

**Nous vous offrons 2 cours
d'essais...**

*Pas besoin de karatégi
(kimono du karaté) pour le
cours d'essai,
juste jogging et tee-shirt*

Je paie combien ?

Nos tarifs permettent d'accéder à tous les cours de la section Babys, Enfants, et Ados / Adultes.

Cotisations *	Sévrien	Non Sévrien	Tarif réduit**
Babys (5 et 6 ans)	215€	230€	-40€
Enfants (7 à 14 ans)	270€	285€	-40€
Ados / Adultes	360€	375€	-40€

* Licence **incluse dans le tarif (37€)**

** La réduction s'applique à partir du deuxième adhérent d'une même famille

Qui sont les instructeurs ?



José DA SILVA CASTRO,
professeur diplômé d'Etat,
5e DAN



Pascal LESCOUET,
professeur diplômé
d'Etat, 6e DAN

et leurs assistants, Christelle et Nicolas, instructeurs des cours enfants.



Christelle LAUVERGNAT,
professeur diplômé d'Etat, 5e DAN



Nicolas BLOT,
instructeur fédéral, 3e DAN

空手道