



LE KARATE DO de SAINT JEAN LE BLANC

ORGANISE pour la fin de saison sportive

des cours de découverte du 17 juin au 22 juin inclus

**Cours animés par les professeurs du karaté DO diplômés d'état
et/ou FFK**

Cours	Age	Jour	horaire	cours
Karaté enfants	6 à 13 ans	Lundi 17/06 Jeudi 20/06	18:30 19h30 18:30 19h30	2 cours par semaine
Karaté adultes débutants	13ans<	Lundi 17/06 Mercredi 19/06	19:00 20:00 19:00 20:00	2 cours par semaine
Karaté Adultes Combat	14 ans <	Lundi 17/06	20:00 21:00	1 cours par semaine
Karaté Adultes confirmés	14 ans <	Mardi 18/06 Jeudi 20/06	19:30 21:00 19:30 21:00	2 cours par semaine
Nihon Tai Jitsu	13 ans <	Samedi 22/06	11:00 12:30	1 cours par semaine
Self Défense Féminine Non Violente	13 ans <	Samedi 22/06	09:30 11:00	1h30 suivant planning
Initiation karaté Self-défense sénior	60ans<	Lundi 17/06	10:00 11:30	1 cours par semaine

Aucune aptitude particulière n'est nécessaire venez en tenue de sport avec une bouteille d'eau

Pendant ces cours vous découvrir l'activité en tout sérénité.