

**« Le Karaté-Do est une philosophie,
une attitude face à la vie et un regard sur le monde. »
Maitre Gichin FUNAKOSHI**

Ecole de Karaté Traditionnel de Montigny-les-Metz

**31 rue de Pont à Mousson (à côté du Jardin Botanique)
57950 MONTIGNY LES METZ**

☎ 03 55 74 67 84 📞 06 63 32 08 45 / 06 08 30 85 39

<http://www.karate-montigny-les-metz.fr/>

Professeur Patrick CAUSSADE 4ème DAN SHOTOKAN

COURS KARATE ADULTES

COURS DÉBUTANTS CEINTURES BLANCHES – JAUNES – ORANGES

LUNDI : 18h30 à 19H30 (*travail de base*)

MERCREDI : 18H30 à 19H30 (*travail de base*)

JEUDI : 19H30 à 20H30 (*travail de base*)

COURS GRADÉS CEINTURES VERTES – BLEUES – MARRONS – NOIRES

LUNDI : 19H30 à 20H45 (*techniques avancées*)

MARDI : 18H30 à 19H30 (*katas : heïan – tekki shodan*)

MARDI : 19H30 à 20H30 (*katas : 2è dan*)

MERCREDI : 19H30 à 20H30 (*entraînement libre à partir de la ceinture marron*)

JEUDI : 18H30 à 19H30 (*techniques de jambes*)

VENDREDI : 18H30 à 19H30 (*combats*)

COURS TOUS GRADES

SAMEDI : 10H00 à 11H00 (*techniques*)

Les élèves doivent obligatoirement suivre les cours réservés à leur grade.

CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE A LA PRATIQUE OBLIGATOIRE

| | |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| COTISATION ANNUELLE | : 370 € |
| COTISATION ANNUELLE ADOS (15-17 ANS) / ETUDIANTS | : 320 € |
| Inscription ou réinscription au club de karaté traditionnel | : 50 € |
| Licence fédérale | : 37 € |
| (Pour les facilités de paiement : se renseigner à l'accueil) | |

TOUTE SAISON ENTAMÉE EST DUE DANS SON INTÉGRALITÉ