



# **ECOLE DE KARATE TRADITIONNEL** **MONTIGNY-LES-METZ**



**31 rue de Pont à Mousson 57950 MONTIGNY-LES-METZ**  
**06 63 32 08 45**

(Entrée par la ruelle Saint Paul - à côté du Jardin Botanique)

**Patrick CAUSSADE**

**5<sup>ème</sup> DAN Shotokan / Responsable des Grades CDK Moselle**

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

## **COURS KARATÉ ADULTES**

### **Cours débutants ceintures blanches – jaunes – oranges**

Lundi : 18h30 à 19h30 (travail de base)

Mercredi : 18h30 à 19h30 (travail de base)

### **Cours gradés ceintures vertes – bleues – marrons – noires**

Lundi : 19h30 à 20h45 (techniques avancées)

Mardi : 18h30 à 19h30 (Kata : heian – tekki shodan)

Mardi : 19h30 à 20h30 (Kihon)

Mercredi : 19h30 à 20h30 (Kata / Bunkaï – 1<sup>er</sup> DAN et plus)

Jeudi : 18h15 à 19h30 ("techniques de jambes")

Vendredi : 18h30 à 19h30 (cours compétition)

### **Cours tous grades**

Samedi : 10h00 à 11h00 (Kihon)

**Possibilité de cours spécifique « préparation 1<sup>er</sup> - 2<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup> DAN »**

**CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE A LA PRATIQUE OBLIGATOIRE**

COTISATION ANNUELLE	: 380 €
COTISATION ANNUELLE ADOS (15-17 ANS) / ÉTUDIANTS	: 330 €
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**

**LES COURS SONT ASSURÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (HORS JUILLET ET AOÛT)**



# **ECOLE DE KARATE TRADITIONNEL** **MONTIGNY-LES-METZ**



**31 rue de Pont à Mousson 57950 MONTIGNY-LES-METZ**  
**06 63 32 08 45**

(Entrée par la ruelle Saint Paul - à côté du Jardin Botanique)

**Patrick CAUSSADE**

**5<sup>ème</sup> DAN Shotokan / Responsable des Grades CDK Moselle**

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

## **COURS KARATE ENFANTS (< 12ans)**

### **Cours débutants ceintures blanches à jaunes**

Lundi : 17h30 à 18h30 (minimum de six élèves)

Mercredi : 14h00 à 15h00 (travail de base)

Samedi : 14h00 à 15h00 (travail de base)

### **Tous grades à partir de la ceinture jaune-orange**

Mardi : 17h30 à 18h30 (Kata)

Mercredi : 15h00 à 16h00 (Kihon)

Mercredi (adolescents) : 16h00 à 17h00 (Kumité)

Vendredi : 17h30 à 18h30 (Kumité)

Samedi : 11h00 à 12h30 (Kata : compétiteurs )

Samedi : 15h00 à 16h00 (Kata – Kumité)

**Les élèves doivent obligatoirement suivre les cours réservés à leur grade  
(pour les cas particuliers voir avec le professeur)**

## **CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE A LA PRATIQUE OBLIGATOIRE**

<b>COTISATION ANNUELLE</b>	<b>: 310 €</b>
<b>Inscription ou réinscription au club de karaté traditionnel</b>	<b>: 50 €</b>
<b>Licence fédérale</b>	<b>: 37 €</b>

**(Pour les facilités de paiement : se renseigner à l'accueil)**

**TOUTE SAISON ENTAMÉE EST DUE DANS SON INTÉGRALITÉ**

**LES COURS SONT ASSURÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (HORS JUILLET ET AOÛT)**