

# ECOLE DE KARATE-DO

## INVITATION POUR UNE INITIATION

Dojo de La Tannerie à GRADIGNAN



- **Vendredis 28 août puis les 4 et 11 septembre 2026**
  - **Enfants 18h-19h00**
  - **Ados-adultes 19h30-21h**

- **Aspects physiques**
- **Aspects techniques**
- **Aspect mental**
- **Karaté-Santé**
- **Karaté sportif**
- **Karaté-Défense**
- **Contenu d'un cours**
- **Les conditions de l'efficacité en défense**

**Séance spéciale destinée à vous présenter brièvement la pratique du Karaté-Do pour tous et tous les âges.**

**Age minimum 5 ans**

**Simple tenue de sport**

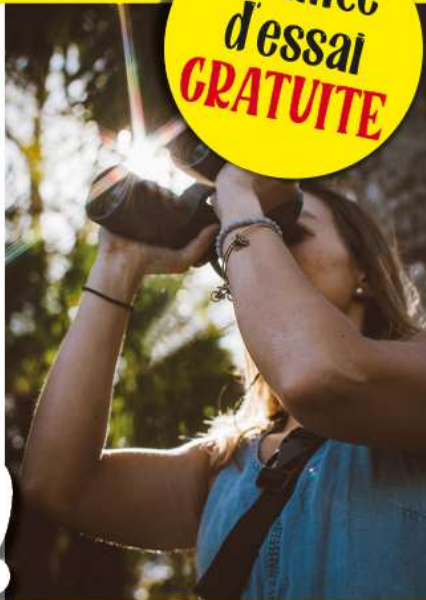
**Lieu: Dojo de la Tannerie**

**141 Av. Croix de Monjous à GRADIGNAN**

**Sortie rocade 17, direction Gradignan, à 150 m à gauche en face GEDIMAT**

**Renseignements : 06 09 71 00 72 et [ecole-karate-do@orange.fr](mailto:ecole-karate-do@orange.fr)**

Séance  
d'essai  
**GRATUITE**



# Découvre ton sport!

à Gradignan

► [gradignan.fr](http://gradignan.fr)

Avec la mobilisation  
des associations sportives gradignanaïses  
du 1<sup>er</sup> au 30 juin puis du 1<sup>er</sup> au 30 septembre

ville de gradignan

**Rendez-vous à l'une des séances programmées en tenue de sport (Voir recto).**

**Pour les enfants mineurs, merci de bien vouloir remplir l'autorisation parentale ci-dessous et la remettre au professeur en début de séance :**

Je soussigné(e), père, mère, tuteur légal (Rayer mentions inutiles) .....

Autorise mon fils, ma fille, mineur(e) (Rayer mentions inutiles) ,

NOM : ..... Prénom : .....

Né(e) le : .....

À participer à une séance d'initiation gratuite au Karaté-Do organisée par l'association Ecole de Karaté-Do de Gradignan dans le cadre de l'opération municipale « Découvre ton sport ! » au Dojo de La Tannerie à Gradignan le :

- Vendredi 28 août 2026**
  - Enfants 18h-19h
  - Ados-adultes 19h30-21h
  
- Vendredi 4 Septembre 2026**
  - Enfants 18h-19h
  - Ados-adultes 19h30-21h
  
- Vendredi 11 Septembre 2026**
  - Enfants 18h-19h
  - Ados-adultes 19h30-21h

**Encadrement assuré par nos professeurs diplômés d'État**