

Initiations **KARATE**



LES VACANCES AU DOJO

**Du 6 au 22
Août 2024**

ENFANTS – ADULTES

Les mardis et jeudis de 17h30 à 18h45

Gymnase Jean Macé- Rue Courteline à **MERIGNAC**

Cet été, venez découvrir le Karaté-Do dans le premier club d'Aquitaine avec des professeurs diplômés d'État.

Inscriptions : sur place ou: ecole-karate-do@wanadoo.fr
OU sur le site : www.ecole-karate-do.com

Renseignements : 06 18 13 63 65

Lieux : Gymnase Jean Macé- Rue Courteline à **MERIGNAC**

Dates : cycle de 5 séances les 6, 8, 13, 20 et 22 Août 2024

Horaires : **Mardi et Jeudi de 17h30 à 18h45**

Tenue : Tenue de sport, Survêtement ou T-shirt, (propre)

Tarif: Forfait 5 séances 50 €

Objectifs :

- Offrir une activité physique complète à des non pratiquants, enfants et adultes.
- Développer des qualités d'adresse, de détente, de vitesse et de souplesse par un ensemble de jeux et d'exercices progressifs.
- Découvrir le Karaté-Do et les Arts Martiaux par une pédagogie de « l'estime de soi ».
- Ressentir les apprentissages réalisés en quelques séances.

Certificat médical obligatoire + autorisation parentale pour les mineurs :

Je soussigné :

Autorise mon enfant :

.....

Né le. à participer au cycle d'initiation au Karaté organisée par le Sport Athlétique Mérignacais aux lieux et heures ci-dessus.

Fait à : Le :

