

Initiations **KARATE**



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@orange.fr
OU sur le site : www.ecole-karate-do.com

Renseignements : 06 18 13 63 65

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

Dates : cycle de 8 séances les 15, 17, 22 et 24 juillet puis les 19, 21, 26 et 28 août 2025

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

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

Tarif: Forfait

1 sem.	2 sem.	3 ou 4 sem.
30 €	50 €	70 €

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
- 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 :



Initiations **KARATE**



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@orange.fr
OU sur le site : www.ecole-karate-do.com

Renseignements : 06 18 13 63 65

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

Dates : cycle de 8 séances les 15, 17, 22 et 24 juillet puis les 19, 21, 26 et 28 août 2025

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

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

Tarif: Forfait

1 sem.	2 sem.	3 ou 4 sem.
30 €	50 €	70 €

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
- 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 :

