

# KARATE-DO

## Entraînements d'été 2024

Cycle d'initiations « L'été au Karaté » et « Les vacances au dojo » ouvertes aux débutants extérieurs enfants et adultes de 17h30 à 18h45 entre le 5 et le 22 août 2024:

Les lundis et mercredis à Gradignan (Dojo de La Tannerie, 141 Rue Croix de Monjous - Sortie Rocade 17, face à GEDIMAT)

Les mardis et jeudis à Mérignac (Gymnase Jean Macé, rue Courteline)

*Les enfants poussins, pupilles, benjamins et minimes qui se réinscrivent au club après le 1<sup>er</sup> août peuvent y participer gratuitement.*

Du Lundi 8 juillet au jeudi 29 Août 2024 inclus : Cadets, juniors et seniors, tous grades de 19h15 à 21h00 : entraînements libres.

Tous les mardis et jeudis : Gymnase Jean Macé, rue Courteline à MÉRIGNAC

Tous les lundis et mercredis : Dojo du Parc de la Tannerie à GRADIGNAN

*Merci de ne pas stationner sur les places réservées aux handicapés.*

Dans le cas des entraînements libres, chacun peut choisir ses exercices, ses heures d'arrivée et de départ entre 19h15 et 21h00 comme ses partenaires éventuels. Un professeur est toujours présent pour ouvrir et fermer la salle et donner éventuellement quelques conseils.

**EXERCICES PARTICULIERS : Demandez conseil aux professeurs présents**

Le mini sac de frappe monté sur socle est réservé aux enfants poussins et pupilles.

Le sac de frappe monté sur socle plus lourd est réservé aux enfants benjamins ou à des exercices de vitesse. La puissance se travaille sur sac lourd et sur paos !

Le sac de frappe suspendu est réservé aux adultes ceintures marrons et noires pour des raisons de forme technique et de préservation des articulations et cartilages de croissance.

Pour les jeunes et les moins gradés, des cibles, boucliers, paos et makiwaras seront à disposition.