

# ECOLE DE KARATE-DO

## INVITATION POUR UNE INITIATION

Dojo de La Tannerie à GRADIGNAN



- Samedi 22 juin 2024
  - 10h à 11h
  - 11h15 à 12h15
  - 14h30 à 15h30
- Vendredi 30 août 2024
  - Enfants 18h-19h
  - Ados-adultes 19h30-21h
- Vendredi 6 Septembre 2024
  - Enfants 18h-19h
  - 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

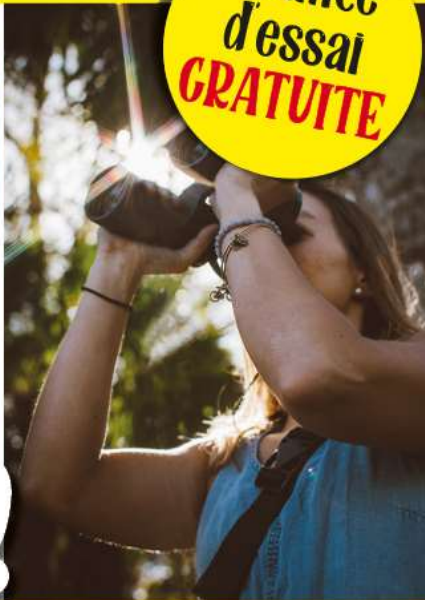
Lieu: Dojo de la Tannerie

141 Av. Croix de Monjous à GRADIGNAN

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

Renseignements : 06 18 13 63 65 et [ecole-karate-do@wanadoo.fr](mailto:ecole-karate-do@wanadoo.fr)

Séance  
d'essai  
**GRATUITE**



# Découvre ton sport!

à Gradignan

► [gradignan.fr](http://gradignan.fr)

Avec la mobilisation  
des associations sportives gradignanaises  
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 (cocher date) :

- Samedi 22 juin 2024**
  - 10h00 à 11h00
  - 11h15 à 12h15
  - 14h30 à 15h30
- Vendredi 30 août 2024**
  - Enfants 18h-19h
  - Ados-adultes 19h30-21h
- Vendredi 6 Septembre 2024**
  - Enfants 18h-19h
  - Ados-adultes 19h30-21h

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