

KARATE-DO

Entraînements d'été 2026

Cycles d'initiations : « L'été au Karaté » et « Les vacances au dojo » **ouvertes aux débutants extérieurs enfants et adultes de 17h30 à 18h45 entre le 20 juillet et le 27 août 2026.**

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^{er} août peuvent y participer gratuitement.

Entraînements libres : Du lundi 6 juillet au jeudi 27 Août 2026 **inclus :** **Réservés aux licenciés du club Cadets, juniors et seniors, tous grades de 19h15 à 21h00.**

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 marron 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.

Reprise des cours pour ceux qui seront inscrits avec les dossiers 2026-2027 à jour (CM + Cotisation + Licence) : 7 septembre 2026 à Gradignan et 8 septembre à Mérignac.