



## KARATE

### LES VACANCES AU DOJO



**Du 24 Juillet au  
23 Août 2018**

Les Mardi et Jeudi de 17h30 à 18h45  
Gymnase Jean Macé - Rue Courteline,

**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](mailto:ecole-karate-do@wanadoo.fr)

**Renseignements** : 06 18 13 63 65

**Lieux** : Gymnase Jean Macé - rue Courteline, MERIGNAC

**Dates** : Du 24 Juillet au 23 Août, 2 à 5 semaines au choix

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

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

**Tarifs par semaines**:

2 sem.	3 sem.	4 ou 5 sem.
45 €	60 €	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 par une pédagogie de «l'estime de soi».
- Mesurer les améliorations obtenues par des tests de capacités physiques (souplesse, détente, vitesse...) en début et en fin de cycle.
- Un diplôme d'initiation est délivré en fin de stage avec résultats chiffrés obtenus.

**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** : .....