

KARATE-DO

Entraînements d'été 2021

PERIODE: Du Lundi 5 juillet 2021 au jeudi 26 Août 2021 inclus.

Cours pour les enfants poussins pupilles et benjamins tous grades de 17h30 à 19h00 :

Mardi 6/07, jeudi 8/07, mardi 13/07 et jeudi 15 Juillet puis mardi 17/08, jeudi 19/08, mardi 24/08 et jeudi 26 Août : Dojo Robert Brettes, avenue du Truc à MERIGNAC (Face à la piscine)

Lundi 5/07, mercredi 7/07, lundi 12/07 puis lundi 16/08, mercredi 18/08, lundi 23/08 et mercredi 25 Août : Dojo de La Tannerie, 141 Rue Croix de Monjous à GRADIGNAN (Sortie Rocade 17, face à GEDIMAT)

+ initiations ouvertes aux débutants enfants et adultes aux mêmes horaires.

Minimes, cadets, juniors et seniors, tous grades de 19h30 à 21h00 : Cours de rattrapage assurés par nos professeurs + 1 atelier d'entraînement libre.

Tous les mardis et jeudis du 6 juillet au 26 Août inclus Dojo Robert Brettes, avenue du Truc à MERIGNAC (Face à la piscine)

Tous les lundis et mercredis du 5 Juillet au 25 Août inclus : Dojo du Parc de la Tannerie à GRADIGNAN - Sortie Rocade 17 prendre direction Gradignan, l'entrée du Parc est à 150 m à Gauche face à GEDIMAT (le Dojo après le portail à 50 m à droite **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 19h30 et 21h00 comme ses partenaires éventuels. Un professeur est toujours présent pour ouvrir et fermer la salle et donner éventuellement quelques conseils.

EXERCICES PARTICULIERS :

Le mini sac de frappe rouge 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 boucliers, paos et makiwaras seront à disposition.