KARATE-DO

Entraînements d'été 2023

Cours pour les enfants poussins pupilles et benjamins tous grades de 17h30 à 18h45 :

Mardi 11/07, jeudi 1307, mardi 18/07, jeudi 20 Juillet, mardi 25/07, jeudi 27/07 puis mardi 1/08 et jeudi 3/08: Gymnase Jean Macé, rue Courteline à MERIGNAC

Lundi 10/07, mercredi 12/07, lundi 17/07, mercredi 19/07, lundi 24/07, jeudi 26/07, lundi 31/07 puis mercredi 2/08 : Dojo de La Tannerie, 141 Rue Croix de Monjous à GRADIGNAN (Sortie Rocade 17, face à GEDIMAT)

+ initiations « L'été au Karaté » et « Les vacances au dojo » ouvertes aux débutants enfants et adultes aux mêmes horaires.

Du Lundi 10 juillet 2023 au jeudi 24 Août 2023 inclus : Minimes, cadets, juniors et seniors, tous grades de 19h15 à 21h00 : entraînement libre.

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

Tous les lundis et mercredis : 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 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 boucliers, paos et makiwaras seront à disposition.