

# Initiations KARATE



**Les mardis et jeudis de 17h30 à 18h45**  
**Gymnase Jean Macé- Rue Courteline à 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)  
 OU sur le site : [www.ecole-karate-do.com](http://www.ecole-karate-do.com)

**Renseignements :** 06 18 13 63 65

**Lieux :** Gymnase Jean Macé- Rue Courteline à MERIGNAC

**Dates :** 1 cycle de 4 semaines: Du 11 Juillet au 3 Août 2023

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

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

**Tarifs par semaines:**

| 1 sem. | 2 sem. | 3 ou 4 sem. |
|--------|--------|-------------|
| 30 €   | 50 €   | 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 mesure des résultats obtenus pour le cycle complet.

**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 : .....