



LES HORAIRES

LES COORDONNÉES

ENFANTS DE 4 À 6 ANS

- SAMEDI : DE 11H15 À 12H00
- DÉCOUVERTE
- INITIATION
- MOTRICITÉ

ENFANTS DE 7 À 12 ANS

- MERCREDI : DE 14H30 À 15H45
- SAMEDI : DE 9H45 À 11H00
- DÉCOUVERTE
- INITIATION
- PERFECTIONNEMENT

ADO (13 ANS +) / ADULTES

- MARDI : DE 19H30 À 21H00
- JEUDI : DE 19H00 À 20H30
- DIMANCHE : DE 10H30 À 12H00
- PERFECTIONNEMENT

COMPÉTITEURS

- MARDI : DE 18H00 À 19H15
- SALLE BIGOIN
- MERCREDI : DE 16H00 À 17H30
- DOJO JEAN LE MANCQ

NOUS CONTACTER

Olivier BOCQUILLON

Président

bocquillon.olivier@orange.fr

Michel REZOLIER

Secrétaire

mrezolier@gmail.com

POUR TOUTE INSCRIPTION

- CERTIFICAT MÉDICAL
"NON CONTRE INDICATION À LA PRATIQUE DU KARATÉ"
- 1 PHOTO D'IDENTITÉ
- FICHE DE RENSEIGNEMENTS
- RÈGLEMENT INTÉRIEUR SIGNÉ

**LES INSCRIPTIONS SONT
POSSIBLES TOUTE L'ANNÉE !**

Saison

2018 / 2019



LE KARATÉ

Kara = vide
TE = Main
Do = La voie



Gichin Funakoshi

LA PRATIQUE TRADITIONNELLE A POUR OBJECTIF LA DÉCOUVERTE DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT AINSI QUE LA PRÉSERVATION DE SA SANTÉ.

L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DE CHAQUE PRATIQUANT EST DONC PRIMORDIALE.



空手道

LES BIENFAITS

SUR LE PLAN PHYSIQUE

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE VOUS PERMET D'AMÉLIORER :

- CAPACITÉ CARDIO-VASCULAIRE
- RESPIRATION
- CAPACITÉ DE RELAXATION
- RELÂCHEMENT
- EQUILIBRE
- SOUPLESSE
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SUR LE PLAN DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET VENIR S'ENTRAÎNER VOUS PERMET AUSSI D'AMÉLIORER :

- GESTION DU STRESS
- CONCENTRATION
- DISCIPLINE PERSONNELLE
- CONFIANCE EN SOI
- MÉMORISATION
- DÉTERMINATION

LES PROFESSEURS ET LES ASSISTANTS

LES PROFESSEURS

JÉROME LE HOUEDÉC

- 5E DAN
- DIPLÔMÉ D'ÉTAT 2E DEGRÉ
- DESJEPS DES ARTS MARTIAUX

DELPHINE GARIN

- 2E DAN
- DIPLÔME D'ANIMATEUR FÉDÉRAL

FLORENCE ELIOT

- 1ER DAN
- DIPLÔME D'ANIMATEUR FÉDÉRAL

FLORENTINE DUBAUT-ALLIGNET

- 1ER DAN
- DIPLÔME D'ANIMATEUR FÉDÉRAL

JULIEN PINEAU

- 1ER DAN
- DIPLÔME D'ANIMATEUR FÉDÉRAL

LES ASSISTANTS

EMELINE DELOUARD

- 1ER DAN
- ATTESTATION FÉDÉRALE D'ANIMATEUR

KILIAN LE GUILLOUX

- 1ER DAN
- ATTESTATION FÉDÉRALE D'ANIMATEUR

LES COURS SONT DISPENSÉS AU DOJO JEAN LE MANCQ ET SALLE BIGOIN RTE DE FLUVIGNER