

# Arts Martiaux De Pusignan

Karaté  
Body Karaté  
Karaté Défense



## Saison 2010-2011

**Nous serons présents au Forum des Associations de Pusignan le 11 Septembre 2010**

Nous vous proposons de pratiquer le **Karaté** sous ces différentes formes : **Sportif**, **Traditionnel** et **Self-Défense** à travers des cours adaptés à tous. Nous proposons également pour la 5<sup>ème</sup> année le **Body Karaté** qui vous permettra non seulement de vous maintenir en **forme** mais également de **progresser** à votre rythme.



## Karaté Enfant

L'aspect sportif de la discipline permet aux enfants de découvrir le **Karaté** et sa **rigueur**, de **manière ludique**, aux travers de nombreux exercices.



## Karaté Ados

Les cours très dynamiques sont basés sur l'aspect **Sportif** de la discipline et privilégient la **Confrontation**, la **Technique**, la **Maîtrise de Soi** et la **Persévérance**.



## Karaté Adulte

Les cours sont ouverts à tous et proposent la pratique de la **Self Défense** du Karaté, les **combats** sous leurs différentes formes et la **préparation au passage de grades** (du débutant à la ceinture noire 3<sup>°</sup> Dan).



## Body Karaté

**Pas de combats, pas de coups... et... en Musique.** Cette activité permet à partir de techniques simples de self défense de travailler sa condition physique : **Endurance**, **Souplesse** et **Renforcement musculaire**.



Jour	Cours	Public	Horaire	Tarif
Mercredi & Vendredi	Karaté Enfant	Dès 5 ans	18h - 19h	180€
	Karaté Ados	Ados & Compétiteurs	19h - 20h	200€
	Body Karaté	Dès 14 ans	20h - 20h45	120€
	Karaté / Karaté Défense	Adultes	20h45 - 21h45	230€

Cours d'essai possibles en Septembre !!! N'hésitez pas...

Réduction de 31€ pour les adultes chômeurs et/ou étudiants sur présentation d'un justificatif.  
Tarif famille dès la deuxième inscription : nous consulter. Paiement en plusieurs fois possible.

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées

Renseignement complémentaire : 06 13 32 43 29

Web : <http://club.amp.free.fr>

Mail : [dub.amp@free.fr](mailto:dub.amp@free.fr)