

Arts Martiaux De Pusignan

Karaté
Body Karaté
Karaté Défense



Saison 2011-2012

Nous serons présents au Forum des Associations de Pusignan le 10 Septembre 2011

Présents dans la commune depuis 35 ans, nous vous proposons du **Karaté** sous différentes formes : **Sportif, Traditionnel et Self-Défense** !
Nous proposons également pour la 6ème année le **Body Karaté** qui vous permettra non seulement de **vous maintenir en forme** mais également de **progresser** à votre rythme.

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



Karaté Enfant

L'aspect ludique de la discipline permet aux enfants de découvrir le **Karaté** et sa **dynamique** aux travers de nombreuses activités.



Karaté Ados

Les cours basés sur l'aspect **Sportif** de la discipline mettent en avant les **Techniques de combat** : **Poings - Pieds** mais également les **Saisies** et les **Suivis au sol** (Karaté Jutsu).



Body Karaté

Pas de combat, pas de coup... et... en **Musique**. Cette activité vous permettra à partir de techniques simples de self défense de travailler votre condition physique : **Endurance, Souplesse, Coordination et Renforcement musculaire**.



Karaté Adulte

&

Karaté Défense



Que vous souhaitiez apprendre l'**Art Martial** ou tout simplement vous initier à la **Self Défense**, nos cours sont faits pour vous ! **Aucun niveau n'est requis pour débiter et les résultats sont garantis !!! Niveau des cours : du débutant au 4° Dan.**

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	125€
	Karaté / Karaté Défense *	Adultes	20h45 - 21h45	230€

Réduction de 30€ pour les adultes chômeurs et/ou étudiants sur présentation d'un justificatif.
Tarif famille 5% sur le total dès la deuxième inscription, 10% à la troisième inscription...
Paiement en plusieurs fois possible.

* L'adhésion Karaté Adulte ou Ados vous donne accès gratuitement au Body Karaté.

F.F. KARATÉ
et disciplines associées

Mobile : 06 13 32 43 29

Mail : club.amp@free.fr

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

