



GYMNASE DU CENTRE

(en face de la Maison du Peuple)

Rue Catherine de Chaponay à Vénissieux

Tel : 04.78.00.64.79 / 06.12.38.07.69

Mail : sns.karate@gmail.com

Site : <http://sennosen.e-monsite.com>

KARATE



KARATE DEFENSE TRAINING – SELF DEFENSE



L'inscription et le certificat médical sont obligatoires avant tout entrainement. Possibilité d'un cours d'essai gratuit.

KARATE (horaires prévues)

ENFANTS

Débutants de 4 ans révolus à 6 ans : lundi de 17h30 à 18h30

Débutants de 6 à 13 ans : mercredi et vendredi de 17h30 à 18h30

Ceintures blanche/jaune à orange : lundi et vendredi de 17h30 à 18h30

A partir d'orange/verte : mercredi et vendredi de 18h30 à 19h30



ADOLESCENTS (à partir de 14 ans) et ADULTES

De débutant jusqu'à bleue : lundi et mercredi de 18h30 à 19h30

Ceintures marron et noire :

Lundi de 18h30 à 19h30 (technique) et de 19h30 à 21h (combat)

Mercredi de 19h30 à 21h (technique pour ceintures noires / combat)

Vendredi de 19h30 à 21h (technique pour ceintures marrons / combat)



Pour la progression de tous, il est important que chacun vienne aux horaires prévues pour son âge et son niveau de pratique.

Aucune exception ne sera tolérée.

KARATE DEFENSE TRAINING : Lundi de 19h30 à 21h
(techniques de défense personnelle) à partir de 14 ans

SELF-DEFENSE (adultes) : Mercredi de 8h30 à 10h30

PREPARATION PHYSIQUE : Jeudi de 19h à 20h

MUSCULATION (à partir de 16 ans) : aux jours et heures des entrainements de karaté

TARIFS

| | Prix licence comprise* |
|--|------------------------|
| KARATE | |
| ENFANTS de 4 à 6 ans (1 cours / semaine) | 142 € |
| ENFANTS de 6 ans à étudiants | 182 € |
| ADULTES | 262 € |
| MUSCULATION | 142 € |
| KARATE DEFENSE TRAINING SELF DEFENSE PREPARATION PHYSIQUE | 162 € |
| A PARTIR DE 2 ACTIVITES | 262 € |

* Licence de la FFKDA de 37 €

MODALITES DE PAIEMENTS:

En chèques ou espèces en une, deux ou trois fois.

Chèques vacances, Coupons Sports, pass région (lycéens) acceptés.



REDUCTIONS FAMILLE

2e adhérent (- 20 €) 3e adhérent (- 25 €) 4e adhérent (- 30 €) 5e adhérent (- 35 €)

CERTIFICAT MEDICAL

En tant qu'adhérent du club vous pouvez bénéficier d'une visite médicale gratuite aux Centres Médico Sportifs de Vénissieux (stade Laurent Gérin) ou de Lyon Gerland.

Prise de rendez-vous de 14 h à 18 h 30 au 04.72.50.17.75.



Entraînements assurés par des professeurs diplômés :

En karaté: Djamel Bezriche (DEJEPS, 7^e dan), Stéphane Gothuey (DEJEPS, 4^e dan), Pierre-Yves Barbin (BEES 1, 5^e dan), Madjid Nekoul (CQP, 4^e dan), Grégory Lerebourg (CQP, 3^e dan) et Jérémy Alizon (CQP, 1^e dan).

En karaté-défense training: Djamel Bezriche (DEJEPS, 7^e dan) et Hervé Duranton (BEES 1, 5^e dan)

En self-défense: Jean-Paul Girod (DIF, 1^e dan).

ville de
venissieux

GRAND LYON
la métropole

CNDS Le sport
pour tous
Centre National pour
le Développement du Sport

