



## **GYMNASE DU CENTRE**

*(En face de la Maison du Peuple)*

Rue Catherine de Chaponay à Vénissieux

**Tel :** 06.12.38.07.69

**Mail :** [sns.karate@gmail.com](mailto:sns.karate@gmail.com)

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



### ***KARATE et SELF DEFENSE***



**L'inscription est obligatoire avant tout entrainement.  
Possibilité d'un cours d'essai gratuit**

# **KARATE** (horaires prévues)

## **ENFANTS**

**Débutants de 4 ans révolus et 5 ans** : lundi de 17h30 à 18h30

**1<sup>e</sup> année, de 6 à 13 ans** : mercredi OU vendredi de 17h30 à 18h30

**A partir de la 2<sup>e</sup> année, de 6 à 13 ans :**

**Jusqu'à la ceinture orange** : lundi et vendredi de 17h30 à 18h30

**A partir de la ceinture 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.**

**Pour les enfants, merci de privilégier une arrivée en tenue (kimono et ceinture)**

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

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

# TARIFS

	Prix licence comprise *
<b>KARATE</b>	
Enfants de 4 et 5 ans Enfants de 6 à 13 ans 1 <sup>e</sup> année (1 cours / semaine)	142 €
Enfants de 6 ans (2 <sup>e</sup> année et +) à étudiants	182 €
Adultes	262 €
<b>MUSCULATION</b>	142 €
<b>SELF-DEFENSE</b>	162 €
<b>A PARTIR DE 2 ACTIVITES</b>	262 €

\* Licence de la FFKDA de 37€

## **MODALITES DE PAIEMENT :**

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



Chèques vacances, Coupons Sports, Pass'Sport, Pass région (lycéens) et aides CCAS et Secours Populaire 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), de Lyon Gerland ou à La Sauvegarde.

Prise de rendez-vous du lundi au vendredi au 04.72.50.17.75.

## Entraînements assurés par des professeurs diplômés:

**En karaté:** Djamel Bezriche (DEJEPS, 7<sup>e</sup> dan), Stéphane Gothuey (DEJEPS, 4<sup>e</sup> dan), Pierre-Yves Barbin (BEES 1, 5<sup>e</sup> dan), Madjid Nekoul (CQP, 4<sup>e</sup> dan), Jérémy Alizon (CQP, 1<sup>e</sup> dan) et Léa Barascud (DAF, 1<sup>e</sup> dan).

**En self-défense:** Jean-Paul Girod (DIF, 1<sup>e</sup>dan).



ville de  
**venissieux**

**GRANDLYON**  
la métropole

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

 **AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**