



## 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 prévus)

### **ENFANTS de 6 à 13 ans**

Merci de privilégier une arrivée en tenue (kimono et ceinture)

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

**A partir de la 2<sup>e</sup> année** :

**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 prévus pour son âge et son niveau de pratique.**

**Aucune exception ne sera tolérée.**

**SELF-DEFENSE** (adultes) : Mercredi de 9h à 10h30

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

### **CERTIFICAT MEDICAL CONSEILLE**

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.**

## TARIFS

	Prix licence comprise *
<b>KARATE</b>	
Enfants 1 <sup>e</sup> année (1 cours / semaine)	150 €
Enfants (2 <sup>e</sup> année et +) à étudiants	200 €
Adultes	280 €
<b>MUSCULATION</b>	150 €
<b>SELF-DEFENSE</b>	170 €
<b>A PARTIR DE 2 ACTIVITES</b>	280 €

\* Licence de la FFKDA de 37 €

## PERMANENCES INSCRIPTIONS

Mercredi et vendredi de 17h30 à 19h30

Renseignements au 06.12.38.07.69



## MODALITES DE PAIEMENT

PAR CHEQUES : 1, 2 ou 3 remis lors de l'inscription (encaissement en septembre, octobre et novembre).

EN ESPECES : la totalité du montant à l'inscription.

PAR INTERNET : sur notre site (<http://sennosen.e-monsite.com/>) : un t-shirt et une gourde offerts (dans la limite des stocks disponibles).

Nous acceptons les chèques vacances, coupons Sports, Pass'Sport, Pass région (lycéens) et aides CCAS et Secours Populaire. **Merci de les fournir au moment de l'inscription.**

## REDUCTIONS FAMILLE

2e adhérent (- 16 €) / 3e adhérent (- 24 €) / 4e adhérent (- 32 €) / 5e adhérent (- 40 €)

## 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) et Mohamed Yazid (DEJEPS, 5<sup>e</sup> dan).

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



Scannez-moi pour accéder au site internet et à l'inscription en ligne :



Ils nous soutiennent :

