## USG ARATE TO CHUO ATTILIO E E CARATE TO

Un sport qui se pratique à tous âges à partr de 6 ans. A Gravigny, le karaté est un sport de loisir ou de compétition, mais aussi un sport qui peut avoir des vertus éducatives il permet de canaliser la volonté et l'énergie tout en apprenant à perdre ou à gagner. Le karaté apporte un équilibre entre le corps et l'esprit, il offre aussi beaucoup de bénéfices aux enfants (discipline, concentration, coordination, confiance en soil. Les cours de karaté loisir et compétition sont assure par François Fénelon, professeur BEES 2e Degré, ceinture Bème DAN et directeur technique de la ligue de Normandie karaté.

Afin de découvrir notre discipline, vous avez la possibilité de faire deux cours gratuit. Permance pour inscriptions de 18 h à 19 h le lundi, mercredi, vendredi au Dojo du complexe sportif de Gravigny.

Pour toutes informations: Thierry Lecouffe au 06.16.52.29.61 ou Michel Legastelois au 06.60.19.64.07. COURS KARATE

Enfants débutants (6-12 ans) le lundi et le mercredi

de 18 h à 19 h.
Enfants gradé (9-12ans ceinture jaune et plus) le mercredi de 14 h à 15 h et le vendredi de 18 h à 19 h
Ados (à partir de 13 ans) et adultes tous grades (de blanche à noir) le mercredi de 19 h à 20 h et le vendredi de 19 h à 20 h 30

Le lundi soir de 19 h à 20 h cours préparatoire à la compétition à partir de 13 ans et plus.

Les cours de Body karaté sont assuré par Julie Caulier, Brevet d'état ceinture noire 2e dan.

BODY KARATE Le lundi de 20 h à 21 h Tarifs karaté saison 2011/ 2012

Voir sur site internet ( usg karaté gravigny, FR)

## KARATÉ

Gravigny

La section karaté de Gravigny vous informe que les cours de karaté ont repris.



Les karatékas de Gravigny.