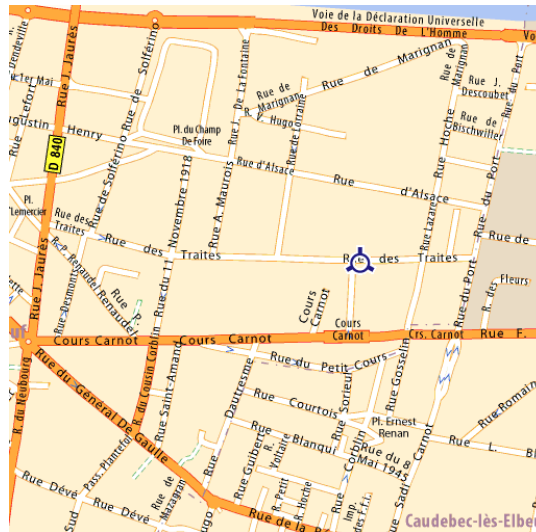


空手道



DOJO

Gymnase de la Cerisaie  
10 rue des Traités

### SHOTOKAN KARATE CLUB D'ELBEUF

Siège : 6 rue de la Halle—Appt 322

76500 ELBEUF

Présidente : Isabelle TEURQUETY - Tél : 06.31.81.29.07

Site : [www.shotokan-karate-elbeuf.fr/gd](http://www.shotokan-karate-elbeuf.fr/gd)

### SHOTOKAN KARATE CLUB D'ELBEUF

# BODY



# KARATE

## **Le body-karaté? Mais qu'est ce que c'est?**

Le Body-karaté est une discipline combinant des enchaînements techniques de base du karaté, et de self défense sur un fond musical tonique et rythmé.

Ici, pas de combats, uniquement un mélange harmonieux de Fitness et de Karaté.

Cette pratique s'adresse à tous : hommes, femmes, jeunes, moins jeunes.

## **C'est génial, mais ça m'apporte quoi ?**

C'est simple, le body c'est complet!! ça apporte tout ce que j'ai besoin pour être en bonne santé dans mon corps et dans ma tête!!

1. Soit 1h d'activité physique par semaine
2. Un parfait équilibre pour être bien dans ma vie et bien dans mon corps.
3. Un moyen de me libérer du stress, du travail, de mon quotidien pour prendre du temps pour moi tout en pratiquant une activité physique régulière.
4. Faire de nouvelles rencontres ; en plus ça tombe bien, personne ne se connaît!!
5. Partager un même centre d'intérêt.
6. Le reste c'est à vous de venir le découvrir!!

## **Mince ! j'avais oublié, je dois porter un kimono?**

Pas du tout! il vous suffit juste d'apporter une tenue de sport!!

Vous pouvez aussi apporter une serviette et une bouteille d'eau.

**"Le Lundi, mettez du Body dans votre vie..."**

## **Horaire et lieu d'entraînement**



- Lundi de 20 h à 21 h

*Salle Dojo de la Cerisaie à Elbeuf*

## **Tarif**

- Tarif unique annuel : 72 €

Montant comprenant la licence fédérale (34 €)

## **Pièces à fournir**

Lors de l'inscription vous devez fournir les documents suivants :

- La fiche d'inscription à remplir
- 1 photo d'identité
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse obligatoires
- La fiche de licence à remplir
- Un certificat médical obligatoire
- Paiement en espèces ou en chèque (libellé à l'ordre du Shotokan Karaté Club d'Elbeuf (3 versements maxi.)

**Cours dispensés par un professeur ceinture noire 3e dan,  
diplômé d'un DIF et d'un BEES1**