ECOLE DE KARATE TRADITIONNEL MONTIGNY-LES-METZ

31 RUE DE PONT à MOUSSON
(Entrée par la ruelle Saint Paul - à côté du Jardin Botanique)
57950 MONTIGNY-LES-METZ
https://www.karate-montigny-les-metz.fr/

Professeur Patrick CAUSSADE - 6ème DAN Shotokan
Responsable des Grades CDK Moselle
06 63 32 08 45

COURS KARATE ADULTES

COURS DEBUTANTS CEINTURES BLANCHES – JAUNES - ORANGES

Lundi : 18h30 à 19h30 (travail de base)
Mercredi : 18h30 à 19h30 (travail de base)

COURS GRADES CEINTURES VERTES – BLEUES – MARRONS – NOIRES

Lundi : 19h30 à 20h45 (techniques avancées)
Mardi : 18h30 à 19h30 (Kata : heian – tekki shodan)
Mardi : 19h30 à 20h30 (Kihon)
Mercredi : 19h30 à 20h30 (Kata / Bunkaï – 1er DAN et plus)
Jeudi : 18h15 à 19h30 ("techniques de jambes")
Vendredi : 18h30 à 19h30 (cours compétition)

COURS TOUS GRADES

Samedi : 10h00 à 11h00 (Kihon)

Possibilité de cours spécifique « préparation 1er et 2ème dan » le dimanche matin

Les élèves doivent obligatoirement suivre les cours réservés à leur grade.

CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE A LA PRATIQUE OBLIGATOIRE

COTISATION ANNUELLE	: 398 €
COTISATION ANNUELLE ADOS (15-17 ANS) / ÉTUDIANTS	: 348 €
Inscription ou réinscription au club de karaté traditionnel	: 50 €
Licence fédérale	: 37 €

(Pour les facilités de paiement : se renseigner à l'accueil)

TOUTE SAISON ENTAMÉE EST DUE DANS SON INTÉGRALITÉ

LES COURS SONT ASSURÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (HORS JUILLET ET AOÛT)