



# **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 ENFANTS (< 12ans)**

### **COURS DEBUTANTS CEINTURES BLANCHES – JAUNES**

**Lundi** : 17h30 à 18h30 (minimum de dix élèves)

**Mercredi** : 14h00 à 15h00 (travail de base)

**Samedi** : 14h00 à 15h00 (travail de base)

### **COURS TOUS GRADES A PARTIR DE LA CEINTURE JAUNE-ORANGE**

**Mardi** : 17h30 à 18h30 (Kata)

**Mercredi** : 15h00 à 16h00 (Kihon)

**Mercredi** (adolescents) : 16h00 à 17h00 (Kumité)

**Vendredi** : 17h30 à 18h30 (Kumité)

**Samedi** : 11h00 à 12h30 (Kata : compétiteurs)

**Samedi** : 15h00 à 16h00 (Kata – Kumité)

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

**(POUR LES CAS PARTICULIERS VOIR AVEC LE PROFESSEUR)**

**CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE A LA PRATIQUE OBLIGATOIRE**

**COTISATION ANNUELLE ENFANTS (Inscription + Licence fédérale) : 415 €**  
(Jusqu'à 14 ans, peu importe les cours fréquentés)

(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)**