



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 - 6^{ème} 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 / Bunkai – 1^{er} DAN et plus)

Jeudi : 18h15 à 19h30 (techniques de jambes)

Vendredi : 18h30 à 19h30 (cours compétition)

COURS TOUS GRADES

Samedi : 10h00 à 11h00 (Self Défense - Cardio)

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

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 ADULTES (Inscription + Licence fédérale) : 505 €

COTISATION ANNUELLE ADOS (15-17 ANS) / ÉTUDIANTS : 455 €

(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)