



# **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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> DAN et plus)

**Jeudi** : 18h30 à 19h45 (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<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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)**