



HORAIRES ET LIEU D'ENTRAINEMENT

Catégorie	Année de Naissance	Horaires et lieu
Mini-poussins, Poussins 1 (Baby Karate)	2018 / 2019/ 2020	Mardi et Jeudi—18:30 à 19:30 Auguste Delaune (Lehsen)
Poussins 2, Pupilles 1 et 2 (Groupe 1)	2015 / 2016 / 2017	Mardi et Jeudi—18:30 à 19:30 Auguste Delaune (Denis)
Benjamins 1 et 2, Minimes 1 (Groupe 1)	2014 / 2013 / 2012	Mardi et Jeudi—18:30 à 19:30 Auguste Delaune (Philippe)
Toutes catégories, sauf baby karaté (Groupe 2)	2017 à 2012	Lundi et Vendredi—18:00 à 19:00 Louise Michel (Denis ou Lehsen)
Minimes 2 , Cadets, juniors, séniors (Cours ados, adultes)	2011 et avant	Mardi et Jeudi—19:30 à 21:00 Auguste Delaune (Denis)
Cours spéciaux Préparation compétition (sur convocation)		Dimanche—9:30 à 11:00 Auguste Delaune (Denis ou Lehsen)
Self-défense féminine		Dimanche—11:00 à 12:30 Auguste Delaune (Philippe, Denis ou Lehsen)

Gymnase Auguste Delaune (1er étage) : Rue Henry Douard , 91220 Brétigny sur Orge

Ecole Louise Michel : 10 rue Louis Armand, 91220 Brétigny sur Orge

TARIF

Cours	Tarif	Remise famille				
		Inscrits du même foyer	2	3	4	5 et +
Baby Karate	183 €	Inscrits du même foyer	2	3	4	5 et +
Enfant (2 cours par semaine dans son groupe)	203 €	Remise globale	10 €	30 €	50 €	70 €
Ados, adultes	233 €					
Self-défense féminine	133 € (gratuit pour les inscrites au cours ados adultes)					
Licence fédérale à ajouter (obligatoire)	37 €					

EQUIPEMENT

Pour le Karate :

- Obligatoire : Karaté-gi (kimono), ceinture, gants de protection en mousse (bleus ou rouge)
- Recommandé, obligatoire pour les compétiteurs : Coquille, protège-poitrine pour les femmes, protège-dents
(Pour les compétitions enfants, le club prête le reste du matériel (casques, plastrons, chaussons, protèges tibias, ceintures rouge et bleue)

Pour la self défense féminine :

- Obligatoire : Karaté-gi ou tenue de sport (legging, tee-shirt),
- Recommandé : Chaussures de boxe ou de tennis dédiées, protection génitale, protèges tibias