

## COURS à POISY

Lieu : 47, chemin des Lunes 74330 POISY  
Parking de l'école de Brassilly à 50 mètres

### HORAIRES DES COURS DE KARATE

- ♦ **Baby Karaté 4/6 ans:**  
mercredi de 16h15 à 17h00
- ♦ **Enfants débutants et avancés 7/10 ans:**  
Mercredi 17h00 à 18h00
- ♦ **Enfants plus 10 ans et ados:**  
Mercredi 18h00 à 19h00
- ♦ **Enfants et ados tous grades jeudi 18h00 à 19h00**
- ♦ **Karaté adultes tous grades:**  
Lundi 10h15 à 11h15
- ♦ **Karaté seniors plus 55 ans:**  
Jeudi 19h00 à 20h00

### BODY KARATE ados/adultes

- ♦ Gym Body Karaté mercredi 19h à 20h

### SELF-DEFENSE ados/adultes

- ♦ 20h00 à 21h15

### FORMALITES D'INSCRIPTIONS

Un certificat médical d'aptitude .

1 photos d'identité et 1 enveloppe 11X22  
timbrée libellée à votre adresse,

inscription club 55€ plus cotisation annuelle :

Baby karaté, Body karaté :

220€ licence incluse

Karaté : .....

## Cours Débutants à SEYNOD

Lieu: 34 rue du Muraillon 74600 SEYNOD

### HORAIRES DES COURS DE KARATE

- ♦ **Baby Karaté 4/6 ans:**  
Mardi 17h45 à 18h30
- ♦ **Les enfants débutants et avancés blanches/jaunes 6/10 ans :**  
Lundi 17h45 à 18h45  
Mardi 18h30 à 19h30
- ♦ **Les enfants débutants plus 10 ans :**  
Lundi 18h15 à 19h15  
Mercredi 18h15 à 19h15
- ♦ **Débutants ados et adultes:**  
Lundi 19h15 à 20h15  
Vendredi 19h15 à 20h15  
Samedi 10h00 à 11h00

### BODY KARATE ados/adultes

Jeudi 18h45 à 19h45

### SELF-DEFENSE ados/adultes

Mardi 19h30 à 20h45

### M.IND (Métissage inter disciplines

Jeudi 17h45 à 18h45 : ados et adultes

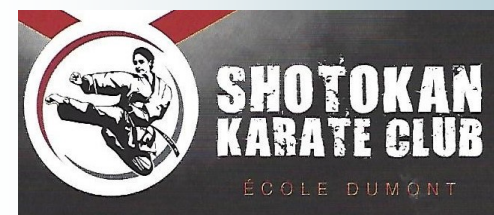
### Ecole de sport Annécienne

6/10 ans : lundi 17h45 à 18h45

11/14 ans : mercredi 18h15 à 19h15

Inscriptions en ligne:

## HORAIRES 2020-2021



Avec :

**Gamra DUMONT 6° DAN**  
**Nadia DUMONT BARBASTE 5° DAN**  
**Raymond DUMONT 8° DAN**

## Cours avancés SEYNOD

### Cours Seynod de jaunes à Noires

- ♦ **Enfants et ados avancés :**  
Lundi , mercredi , vendredi : 18h15 à 19h15
- ♦ **Ados et adultes de jaunes à marrons :**  
Lundi 19h15 à 20h15  
Vendredi 19h15 à 20h30  
Samedi 10h00 à 11h00
- ♦ **Ceintures noires :**  
Lundi 19h15 à 20h15  
Mercredi et Vendredi 19h15 à 20h30  
Samedi 10h00 à 11h00

**Cours spécifiques compétitions katas ou combats en fonction des échéances et stages pendant les vacances**

Tel: 04 50 22 27 39 06 63 59 81 67