



ISTRES SPORT KARATE DO

Saison 2010 - 2011

Karaté Do

Nihon tai jitsu

Inscription aux jours et heures d'entraînement
Dès le Mercredi 8 Septembre 17h30 dojo des Salles

3 Cours Gratuits

Cotisation annuelle Adulte 150 euros Ados (12 à 17 ans) 140 euros Enfants (6 à 11 ans) 130 euros

Horaires des cours Karaté	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Enfants Débutants			aux Salles 17h30 à 18h30		aux Salles 17h30 à 18h30	au CEC 14h00 à 16h00
Enfants Gradés	aux Salles 17h30 à 18h30			au CEC 17h30 à 18h30		au CEC 14h00 à 16h00
Compétition					au CEC 17h30 à 18h15	
Adultes	au CEC 20h00 à 22h00	au CEC 19h30 à 21h00		au CEC 19h00 à 21h30		au CEC 14h00 à 16h00
Seniors			Roland Cauche 18h00 à 19h00			au CEC 14h00 à 16h00

Horaires des cours Nihon Tai jitsu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Adultes et + 12 ans			aux Salles 19h00 à 21h30			
Enfants de 6 à 11 ans						au CEC 16h15 à 17h30

Renseignements :

Cours Karaté : Eric KUENTZ : 06 23 44 43 07 / 04 88 63 09 84

Christian PHILIPPE : 06 03 49 74 76

Cours de Nihon Tai Jitsu :

Sébastien FREMIOT : 06 60 52 70 88

Franck ROMAN : 06 14 66 62 14

www.isk13.fr - www.ntj13.fr