



Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche – 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble
Mr Di Fonzo Antoine : Tél. 04 76 58 04 71 / Portable : 06 12 14 01 70

Chers amis sportifs, le karaté Grenoble Hoche fait sa rentrée :

Horaires 2009 – 2010

Reprise des Cours Enfants : Mercredi 9 Septembre 2009

Entraînements	Sections	Âges	Horaires
Mardi	Enfants & Ados	Dès 7 ans et plus	18h30 à 19h30
Mercredi	Enfants & Ados	Dès 5 ans et plus	18h30 à 19h30
Samedi	Enfants	De 4 ans à 5 ans	14h15 à 15h00
Samedi	Enfants	De 6 ans à 8 ans	14h00 à 15h00
Samedi	Enfants & Ados	Dès 9 ans et plus	15h15 à 16h30

L'inscription donne l'accès à tous les cours selon l'âge.

Reprise des Cours Adultes : Mardi 15 Septembre 2009

Entraînements	Sections	Cours	Horaires
Mardi	Adultes & Ados	Karaté**	19h45 à 21h15
Mercredi	Adultes & Ados	Karaté Spécial débutant	19h45 à 21h15
Mercredi	Adultes & Ados	Self défense*	19h45 à 21h15
Mercredi	Adultes & Ados	Karaté Combat*	20h00 à 21h30
Vendredi	Adultes & Ados	Karaté (tous grades)*	20h00 à 21h30
Samedi	Adultes & Ados	Karaté Combat*	12h45 à 14h15
Samedi	Adultes & Ados	Entraînement libre*	12h00 à 13h30

*Cours adaptés à tous les niveaux

**de ceinture jaune à ceinture noire

L'inscription donne l'accès à tous les cours.

Pièces à fournir obligatoirement lors de votre inscription :

- 1 Certificat médical + pour les compétiteurs pensez à faire tamponner votre passeport sportif par votre médecin avec la mention « apte à la compétition de karaté »
- 2 enveloppes timbrées à votre nom et adresse
- 1 photo d'identité
- La cotisation

Nous acceptons la carte M' ra ! qui donne droit à une réduction de 30 euros, les chèques Jeunes Isère de 15 euros, les chèques découvertes de 8 euros.

Pour information, certains Comités d'Entreprise financent une partie de l'adhésion.

Le directeur sportif, Antoine Di Fonzo