

Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche – Grenoble – Tél. 04 76 58 04 71 / Portable : 06 12 14 01 70

Chers amis sportifs,

Le karaté Grenoble Hoche fait sa rentrée :

Reprise des Cours Adultes : Mardi 11 Septembre 2007

Nouveau ! Cours de Body Karaté à partir du Mardi 18 Septembre 2007

Le Body-Karaté associe des techniques de karaté à des exercices de renforcement musculaire sur de la musique. Cette discipline permet de découvrir le karaté de manière ludique. Développant la force physique et mentale par des enchainements proposés, le Body-Karaté favorise, à n'importe quel âge, un bien être psychophysique général.

Entraînements	Sections	Cours	Horaires	Salle
Mardi	Adultes et Ados	Body-Karaté*	18h30 à 19h30	E – 1 ^{er} étage
Mardi	Adultes	Karaté*	19h45 à 21h15	E – 1 ^{er} étage
Mercredi	Adultes et Ados	Self Défense*	19h45 à 21h15	E – 1 ^{er} étage
Mercredi	Adultes et Ados	Karaté Combat*	19h45 à 21h15	B – rez-de-chaussée
Vendredi	Adultes et Ados	Karaté*	19h00 à 20h30	F – 2 ^{ème} étage
Samedi	Adultes et Ados	Karaté Combat*	12h00 à 13h30	E – 1 ^{er} étage
Samedi	Adultes	Entraînement libre*	12h00 à 13h30	A – rez-de-chaussée

*Cours adapté à tous les niveaux

Reprise des Cours Enfants : Mercredi 12 Septembre 2007

Attention ! Changement d'horaires des Cours Enfants !

Entraînements	Sections	Agés	Horaires	Salle
Mercredi	Enfants	Dès 5 ans et Ados	18h30 à 19h30	E – 1 ^{er} étage
Samedi	Enfants	4-5-6-7-8 ans	14h00 à 15h	A – rez-de-chaussée
Samedi	Enfants	Dès 9 ans et Ados	15h15 à 16h30	A – rez-de-chaussée

Pièces à fournir obligatoirement lors de votre inscription :

- 1 Certificat médical
- 2 enveloppes timbrées à vos 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 et les chèques vacances !

Renseignements (Antoine Di Fonzo) 06 12 14 01 70