

KARATE DO



Tradition et modernité

Un style traditionnel, une méthode de défense efficace.

Une discipline sportive où ceux qui le souhaitent sont accompagnés lors des compétitions ou passages de grades fédéraux.

Enseignement varié, de la tradition à la pédagogie moderne où chacun peut définir ses propres objectifs et adapter la fréquence de ses entraînements.

Adresse

Gymnase "Les Pierres-Vives"
1, rue des Alouettes
78420 Carrières sur Seine

Horaires

	Mardi	Jeudi	Vendredi
Enfants (-14 ans)	19h - 20h	19h - 20h	
Adultes	20h - 22h	20h - 22h	
Self defense			19H30 - 21H



Le staff Uechi Ryu lors de la Nuit des Arts Martiaux Traditionnels Paris 2016



Le staff Self défense

SELF DEFENSE



Santé et bien-être

Renforcement musculaire, stretching, travail cardiovasculaire.

Confiance en soi et capacité d'affirmation



Tarifs

Section enfant (-14ans)	215,00 €
Section adulte (+14 ans)	270,00 €
Self défense	135,00 €

L'adhésion à la section adultes donne accès aux cours de self défense

上地流