

KARATÉ ÉTIOLLES-TIGERY

Association affiliée à la Fédération Française de Karaté

Saison 26-27



DOSSIER D'INSCRIPTION

SECTION BABY-KARATÉ

Premiers pas sur le tatami **4-5 ans**

Tous les samedis de 11h à 11h45 à Tigery

Une première découverte du karaté pour bouger, s'amuser,
apprendre à écouter, respecter les autres et grandir en confiance.

**UN COURS D'ESSAI
POSSIBLE**

Scannez pour découvrir
nos cours



Éveil au karaté



Dès
4 ans



Professeur
s
diplômés



Eveil
au karaté



Motricité et
coordination



Respect et
confiance



1 cours
par semaine



Fiche inscription

à rendre au Club

section BABY-KARATÉ

Un dossier par enfant à renouveler tous les ans

Nouvel adhérent ☐ OUI ☐ NON

Comment avez-vous connu le club ?

☐ Site ☐ Flyer ☐ Relation ☐ Réseaux sociaux ☐ Commune ☐ Google

CADRE RÉSERVÉ AU KARATÉ ÉTIOLLES-TIGERY

☐ Chèque ☐ Espèces ☐ Coupons sport ANCV ☐ Licence ☐ Photo ☐ Dossier complet

Nom l'enfant Prénom

Né le Lieu de naissance

Adresse Ville

Contact parents

Nom et prénom du parent : Tel.

Email contact club en MAJUSCULE

Parents séparés ☐ OUI ☐ NON

Autre parent à informer

Nom et prénom : Tel.

Email

Autorisations et déclarations

Je soussigné(e) responsable légal(e) de l'enfant

- déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et j'accepte les conditions d'adhésion au Karaté Étioilles-Tigery
- Atteste avoir pris connaissance du questionnaire de santé applicable aux sportifs mineurs et avoir remis l'attestation ou le certificat médical lorsque celui-ci est nécessaire.
- confirme avoir lu et accepté qu'aucune demande de remboursement de cotisation ne pourra être acceptée.

MERCI DE COCHER UNE CASE POUR CHAQUE LIGNE

- ☐ J'autorise ☐ Je n'autorise pas l'équipe médicale à effectuer les soins nécessaires et à me transporter si besoin.
- ☐ J'autorise ☐ Je n'autorise pas le club à publier des photos/vidéos prises pendant les cours, compétitions, stages et manifestations sur son site, ses réseaux sociaux et les supports municipaux.

Date

Signature obligatoire avec mention lu et approuvé

Informations utiles à transmettre au professeur :

.....

.....



DEMANDE DE LICENCE PAR INTERNET

SAISON 2026/2027

À CONSERVER 3 ANS PAR LE CLUB

➤ Merci d'écrire en MAJUSCULES d'imprimerie et à l'orthographe.

➤ CLUB **RENOUVELLEMENT DE LICENCE**

En cas de modifications concernant des changements ou corrections d'adresse, de code style, de date de naissance, etc., veuillez cocher la case ci-contre et indiquer ces modifications dans la ou les rubrique(s) « nouveau licencié ».

☐
ADRESSE MAIL PERSONNELLE

Veuillez à vérifier ou à inscrire votre adresse mail pour recevoir votre attestation de licence dès l'enregistrement par votre club.

Si vous avez déjà été licencié(e) indiquez ici votre n° de licence

Les informations relatives aux notices d'assurance et aux garanties complémentaires sont consultables sur : ffkarate.fr

➤ Adresse e-mail du licencié indispensable pour recevoir l'attestation de licence (IMPORTANT : écrire lisiblement EN MAJUSCULES)

 @

➤ NOUVEAU LICENCIÉ DANS LE CLUB (ou modifications pour les renouvellements)

M ☐ Mme ☐ Nationalité

▼ Nom ▼ Prénom

▼ Date de naissance : jour/mois/année **IMPORTANT** Veuillez à indiquer très lisiblement votre date de naissance car celle-ci conditionne votre catégorie d'âge : poussin, pupille, benjamin, ..., senior, etc.

▼ N° ▼ Rue, Bd, Avenue, Cours, etc. ▼ Nom de la voie

▼ Appartement, Étage, Escalier, Immeuble, Bâtiment, Résidence, ...

► Personne en situation d'handicap

☐ oui ☐ non

▼ Lieu-dit ▼ Code postal ▼ Commune

▼ Téléphone 1 ▼ Téléphone 2 ▼ Code style (voir au verso)

➤ INFORMATION POUR LE CONTRÔLE D'HONORABILITÉ (uniquement pour les dirigeants, professeurs, arbitres et coaches)

▼ Nom de naissance	▼ Ville de naissance
▼ Numéro de département de naissance	▼ Pays de naissance
Uniquement si pays de naissance autre que la France	
▼ Nom et prénom du père	▼ Nom et prénom de la mère

➤ LE SOUSSIGNÉ DÉCLARE :

Attention à ne remplir qu'une seule des deux parties

- **Adhérer à l'assurance** « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK.
- **Régler la somme de 39 € TTC** (licence : 38,40 € TTC et assurance : 0,60 € TTC).
- **Accepter** que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- **Avoir pris connaissance, au verso ou sur ffkarate.fr, des informations relatives** : aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical et à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « Informatique et libertés ».

Date : Signature de l'adhérent : (ou du représentant légal)

- **Refuser d'adhérer à l'assurance** « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK ; dans ce cas, le soussigné reconnaît avoir été informé des risques encourus par la pratique du karaté et des disciplines associées.
- **Accepter** que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- En conséquence, **ne pas régler avec la licence la somme de 0,60 € de l'assurance, mais régler finalement la somme de 38,40 € TTC.**
- **Avoir pris connaissance, au verso ou sur ffkarate.fr, des informations relatives** : aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical ainsi qu'à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « Informatique et libertés ».

Date : Signature de l'adhérent : (ou du représentant légal)

➤ Acceptez-vous de recevoir les actualités de la FFK ?

☐ oui ☐ non

INFORMATIONS

VALIDITÉ DE LA LICENCE

La validité de la licence ne pourra être prise en compte que si elle est dûment signée par l'adhérent ou par son représentant légal. Conformément à l'art. 412 du Règlement Intérieur de la FFK, la licence n'est valable qu'après enregistrement informatique par la Fédération. Tout titulaire d'une licence fédérale s'engage à respecter les Statuts et Règlements de la FFK (textes officiels disponibles sur le site ffkarate.fr, rubrique « Statuts et Règlements »).

CERTIFICAT MÉDICAL

En application de la circulaire du 12 septembre 2022 de la FFK, désormais pour les pratiquants mineurs et majeurs, plus aucun certificat médical n'est exigé (**sous conditions**). Retrouvez toutes les informations dans la rubrique « *Certificat médical* » sur le site ffkarate.fr.

LOI DU 6 JANVIER 1978 « INFORMATIQUE ET LIBERTÉS »

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à la FFK. En application de la loi du 06 janvier 1978, modifiée, dite « Loi Informatique et Libertés », et du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès à la limitation, d'un droit à la portabilité, d'un droit d'opposition et également d'un droit de profilage.

Pour toute demande concernant l'exercice d'un des droits précités, vous pouvez contacter directement la Fédération à l'adresse suivante : licences@ffkarate.fr

ASSURANCES ET GARANTIES COMPLÉMENTAIRES

Les garanties sont consultables sur le site ffkarate.fr, rubrique « Assurances » ou sur demande écrite auprès de la FFK. Avant la signature de sa demande de licence, l'adhérent doit prendre connaissance des notices d'assurance et du bulletin de souscription des garanties complémentaires.

> Responsabilité civile : l'établissement de la présente licence permet à son titulaire de bénéficier des conditions de l'assurance responsabilité civile souscrite par la FFK.

> Accident corporel : la FFK met en garde le licencié contre les dommages corporels dont il peut être victime à l'occasion de la pratique du karaté ou d'une des disciplines associées. Elle attire son attention sur l'intérêt qu'il a à souscrire une assurance « individuel accident ». L'établissement de la licence permet à son titulaire de bénéficier, s'il le souhaite, des conditions d'assurance « accident corporel » souscrite par la FFK auprès de l'assureur Generali via le courtier Marsh. Le soussigné reconnaît avoir été informé des risques encourus par la pratique du karaté et d'une des disciplines associées pouvant porter atteinte à son intégrité physique. Le soussigné déclare avoir pris connaissance de l'ensemble des garanties telles qu'indiquées dans les notices d'assurance.

La FFK informe le licencié que le prix de la garantie de base « individuelle accident » s'élève à 0,60 € TTC quel que soit l'âge.

> Options complémentaires : le soussigné déclare avoir été informé, conformément à l'article L. 321-4 du Code du Sport, dans les notices d'assurance, des possibilités d'extension complémentaires des garanties de base qu'il peut souscrire personnellement auprès de Generali via le courtier Marsh. Le bulletin de souscription de garanties complémentaires est situé en dernière page de la notice d'information assurances.

EN CAS DE SINISTRE

Le licencié peut procéder à la déclaration d'accident en ligne sur assurances.karate@marsh.com ou télécharger le formulaire « déclaration d'accident » sur ce site et l'adresser à Marsh.

N° à composer en cas de rapatriement nécessité par un accident ou une maladie grave :
Tél : +33 1 45 16 66 36 (contrat n°10273)

Marsh
Département Sports & Événements
Tour Ariane
92088 Paris La Défense Cedex
Ligne dédiée : 01 87 21 27 86
Mail : assurances.karate@marsh.com

SERVICE LICENCES 01 41
17 44 40
licences@ffkarate.fr

STYLES ET

DISCIPLINES

KARATÉ DO

Style	Code KFC
Karaté Full Contact	GOJU
Goju Ryu	KTAC
Karaté Contact	KEMPO
Kempo	KINO
Kinomichi	KYOK OKI
Kyokushinkai	SHIT
Okinawa Shorin-Ryu	SHORI
Shito Ryu	SHOK
Shorinji Ryu	SHOT
Shotokai	SHOHS
Shotokan	SHUK
Shotokan Oshima	UECH
Shukokai	WADO
Uechi Ryu	KARA
Wado Ryu	
Autre style de karaté-do	

KARATÉ JUTSU

Style	Code
Aïto Self-défense	AITO
Body Karaté	BODY
Bukido Sport	BUKISP
France Shorinji Kempo	FSK GEN
Genbudo	JKJ KMIX
Juku Karaté Jutsu	KDEF
Karaté Mix	KOBU
Karaté Défense	NANB
Kobudo	NIHO
Nanbudo	NUNC
Nihon Tai-Jitsu	PKD SHID
Nunchaku	SHKA
Pankido	KIDO
Shidokan	SKEM
Shindokai	SKAN TD
Shinkido	TAI
Shorinji Kempo	TKY TAKE
Shudo Kan	TOKI
Tai-Do	TORE
Tai-Jitsu	WKAN
Tai Kyoku Ken	KAJT
Takeda Budo	ACCD
Tokitsu Ryu	
Toreikan Budo	
Wadokan	
Autre style de karaté-jutsu	
Art du combat et la canne de défense	

DISCIPLINES ASSOCIÉES

Style	Code
Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique	
Kali Eskrima	KALIESK
Pencak Silat	SILA
Autres styles A.M. Sud-Est Asiatique	AMSEA
Vovinam Viet Vo Dao	VVVD
Arts martiaux vietnamiens traditionnels	AMVTRAD
Autre style	
des arts martiaux vietnamiens Krav Maga	AAMV
Para-Karaté	KRAV
Wushu (Arts Martiaux Chinois)	PARAK
Yoseikan Budo	WUSHU
	YOS

AUTRES DISCIPLINES

Style	Code
Capoeira	CAPOE
Kung Fu	KUNG
Kung Fu Chuan Fa	CHUAN
Seibukan	SEIBK
Qi-Gong	QONG
Tai Chi Chuan	TCH
Wushu Lutte Chinoise	WLCH
Jeet Kune Do	JKD



ffkarate.fr
39 rue Barbès 92120 MONTROUGE



Attestation « Licencié mineur »

Annexe n°2

**ATTESTATION DE REPONSE AU CONTENU DU QUESTIONNAIRE RLLATIF A
L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU
RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE OU DE L'INSCRIPTION A UNE
COMPETITION**

LICENCIÉ MINEUR

Je soussigné(e) _

Exerce l'autorité parentale sur _____

Atteste avoir complété conjointement avec mon enfant l'ensemble du «
Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur » situé à l'ANNEXE II-23 (article A.
231-3 du code sport) et avoir conjointement répondu **négativement** à l'ensemble des items
présentés.

Date et signature (de la personne exerçant l'autorité parentale) :

LE MOT DU PRÉSIDENT

Nous sommes très heureux d'accueillir votre enfant au sein de notre club.

Le Baby-karaté est une première découverte du karaté, spécialement pensée pour les 4-5 ans.

À travers des jeux, des parcours et des défis adaptés, votre enfant apprend à se déplacer, à écouter, à respecter les autres et à prendre confiance en lui.

Dans un environnement structuré, bienveillant et sécurisant, il grandit, progresse et prend plaisir à venir au dojo.

Nous vous remercions pour votre confiance et sommes ravis de partager cette belle aventure à ses côtés.

Pascal – Président du Karaté Étioilles-Tigery

LE MOT DU PROFESSEUR

Mon objectif est simple : aider les tout-petits à prendre plaisir à bouger et à découvrir le karaté en s'amusant.

Les séances sont courtes, ludiques et adaptées à leur âge. Par le jeu, ils développent leur motricité, leur attention et leur coordination.

Chaque enfant progresse à son rythme, sans pression, dans une ambiance calme et encourageante.

L'essentiel : bouger, écouter, s'amuser et être fier de soi !

Sylvie – Professeure du Karaté Étioilles-Tigery

Recommandations

1. ACCUEIL ET PONCTUALITÉ

- Pendant les cours, les parents ne restent pas dans la salle afin de favoriser la concentration du groupe.
- Ils doivent accompagner leur enfant 5 minutes avant le début du cours et être présents à l'heure exacte pour le récupérer à la fin.
- Les parents doivent rester joignables pendant toute la durée du cours.
- En cas de retard à l'arrivée, l'enfant pourra ne pas être accepté au cours.
- En cas de retards répétés lors de la récupération de l'enfant, sa participation aux cours pourra être temporairement suspendue.
- Merci de conduire votre enfant aux toilettes avant le début de la séance.

2. TENUE, HYGIÈNE ET ÉQUIPEMENT

- un karaté-gi avec une ceinture blanche, une gourde facile à ouvrir (pas de sodas)
- les mains et les pieds doivent être propres, les ongles doivent être coupés courts, les cheveux longs attachés
- Les protections de poings karaté et full contact apportés à tous les vours (Aucun prêt de matériel)

3. INSCRIPTION, LICENCE ET PAIEMENT

- La licence fédérale doit être renouvelée **chaque année**. Merci de la remplir complètement, même pour les anciens élèves : nom et prénom seuls ne suffisent pas.
- Réglez la cotisation par chèque, espèces ou Coupons Sport ANCV.
- Coupons-sport ANCV : des frais correspondant à 2 % du montant des coupons ANCV sont demandés en espèces facturés au club par l'organisme)



Tarif section Baby-karaté

200 €

licence, adhésion, cotisation

Non compris : tenue et matériel personnel.



Horaire & lieu

Samedi 11h-11h45

Halle sportive – Avenue de l'Orme à Desselay
TIGERY

Matériel d'entraînement obligatoire

- Kimono de karaté (**avec élastique à la taille**) + ceinture
- Gants de karaté





EXEMPLAIRE A CONSERVER PAR L'ADHERENT

Annexe n°1 :

« ANNEXE II-23 (Art. A. 231-3)

« QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.		
Tu es une fille ☐ un garçon ☐	Ton âge : ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré(e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
Depuis l'année dernière	OUI	NON
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DU KARATÉ ÉTIOLLES-TIGERY

SECTION BABY-KARATÉ

à lire et conserver
par l'adhérent

Article 1 – Application

Le présent règlement s'applique à tous les enfants inscrits en section Baby-Karaté ainsi qu'à leurs parents ou représentants légaux. L'inscription implique son acceptation.

Article 2 – Inscription et cotisation

L'inscription devient définitive après la remise du dossier complet et le paiement de la cotisation annuelle. La cotisation comprend l'adhésion au club, la licence fédérale et la participation aux cours. Elle est due en totalité au moment de l'inscription. Aucun remboursement ne pourra être accordé, sauf en cas de motif grave et dûment justifié. Un seul cours d'essai est autorisé avant l'inscription définitive.

Article 3 – Responsabilité et prise en charge

La responsabilité du club débute lorsque l'enfant est confié directement à l'enseignant et prend fin à l'heure officielle de la fin du cours. Le club n'est pas responsable des enfants laissés seuls avant le début ou après la fin du cours, notamment dans les vestiaires ou à l'extérieur de la salle. Les parents doivent vérifier la présence de l'enseignant avant de repartir et rester joignables pendant toute la durée du cours.

Article 4 – Ponctualité et récupération

Les enfants doivent arriver **5 minutes avant le début** du cours afin de se préparer calmement et d'être prêts à l'heure. En cas de retard à l'arrivée, l'enfant pourra ne pas être accepté si cela perturbe le déroulement du cours ou compromet sa sécurité.

Les parents doivent **récupérer leur enfant à l'heure exacte de la fin du cours**. En cas de retards répétés, un avertissement pourra être adressé à la famille et la participation de l'enfant pourra être temporairement suspendue.

Article 5 – Tenue, hygiène et matériel

Les enfants doivent porter la tenue exigée par le club, propre et adaptée à leur taille.

Les mains et les pieds doivent être propres, les ongles coupés courts et les cheveux longs attachés. Aucun bijou ne doit être porté pendant le cours. Les protections demandées doivent être apportées à chaque séance. Le club ne garantit pas le prêt de matériel. Seule une bouteille d'eau est autorisée. Les bonbons et les chewing-gums sont interdits.

Article 6 – Santé et sécurité

Toute information importante concernant la santé ou la sécurité de l'enfant doit être signalée à l'enseignant. **Un enfant malade, fiévreux, blessé ou dont l'état est incompatible avec la pratique ne doit pas participer au cours.** Les consignes de sécurité données par l'enseignant doivent être respectées.

Article 7 – Comportement de l'enfant

Chaque enfant doit respecter les enseignants, les autres pratiquants, les locaux et le matériel.

En cas de comportement dangereux, irrespectueux ou répété, les mesures suivantes pourront être prises : rappel de la règle, temps de pause, information de la famille, suspension temporaire ou, en dernier recours, exclusion décidée par le club.

Article 8 – Comportement et respect

Pendant les cours, les parents ne restent pas dans la salle, sauf autorisation exceptionnelle de l'enseignant, afin de favoriser la concentration et l'autonomie du groupe. Toute question doit être abordée avant ou après le cours, dans le calme et la discrétion.

Les parents doivent adopter un comportement respectueux envers les enseignants, les bénévoles, les enfants et les autres familles. Aucun propos agressif, insultant, menaçant ou discriminatoire ne sera toléré.

Tout comportement inadapté pourra entraîner un avertissement et, selon sa gravité, la suspension ou l'exclusion de la famille du club.

Article 9 – Communication

Les communications avec le club se font de préférence par e-mail.

En cas de contact téléphonique, merci de laisser un message en indiquant vos nom et prénom, ceux de l'enfant ainsi que l'objet de votre demande.

Les échanges doivent rester respectueux et avoir lieu en dehors du temps consacré au cours.



NOS AUTRES ACTIVITÉS

	ÉTIOLLES Maison des arts martiaux Route de Jarcy	TIGERY Halle sportive Avenue de l'Orme à Desselay	ST PIERRE DU PERRY Complexe Lachenal 4 Avenue Louis Lachenal
LUNDI	TRAINING COMBAT 19h-20h KARATÉ ADOS-ADULTES 20h-21h15		
MARDI	KARATÉ ENFANT 18h-19h (6-9 ans) 19h-20h (10-14 ans) BODY-COMBAT 20h-21h	FULL-CONTACT - K-MIX Jeunes 18h-19h (10-15 ans) KARATÉ ADOS-ADULTE 19h-20h FULL-CONTACT K-MIX Adulte 20h-21h30	
MERCREDI	KARATÉ GOSHIN JUTSU Adulte 19h-20h30	KARATÉ ENFANT 14h30-15h45 (6-9 ans) 15h45-17h (10-14 ans)	
JEUDI	KARATÉ ENFANT 18h-19h (6-9 ans) 19h-20h (10-14 ans) KARATÉ ADULTES Confirmés 20h-21h15		KARATÉ ENFANT 18h-19h00 (6-11 ans) FULL-CONTACT -K-MIXJeunes 19h-20h30 (10-15 ans)
VENDREDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 19h30-21h	KARATÉ ENFANT 18h-19h30 (6-10 ans)	
SAMEDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 10h-12h KARATÉ Dès 11 ans (entraînement combat) 14h30-16h	CROSS-TRAINING 9h30-10h30 BABY-KARATÉ 11h-11h45 KARATÉ ENFANT 14h30-15h30 (6-10 ans) KARATÉ ADOS-ADULTE 15h30-16h30	

LIEUX DES SÉANCES DE COURS

- 📍 ÉTIOLLES: Maison des arts martiaux, Route de Jarcy, 91450
- 📍 TIGERY: Halle sportive, Avenue de l'Orme à Desselay, 91250
- 📍 SAINT-PIERRE DU PERRY: Complexe Lachenal, 4 Avenue Louis Lachenal, 91280

Nous rejoindre

🌐 www.karate-etiolles-tigery.com ✉ bcombat.ctraining@gmail.com ☎ 06 95 75 28 10 / 01 69 89 31 47

Nous suivre



karateetiolles-tigery91



@karate_etiolles_tigery