

# Karaté Club Dolois

**REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS**

Mercredi 06 septembre 2023

Un art martial

Détente

Une self défense

Equilibre

Un sport de combat

Tout âge



**Présidente** : Marie-Thérèse SASSET: CN 2ème Dan

**Entraîneurs** :

Choukri AMDOUNI: CN 7ème Dan

Jacky BRUNNER: CN 4ème Dan

Ilia JIGHAURISHVILI: CN 5ème Dan

Ali RABE : CN 2ème Dan

TARIFS		HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS
<b><u>Karaté Enfants:</u></b> De 6 à 9 ans inclus 2017 à 2014	96 €	Mercredi de 18h00 à 19h00 Vendredi de 18h00 à 19h00
<b><u>Karaté Enfants:</u></b> De 10 à 13ans inclus 2013 à 2010		Mercredi de 19h00 à 20h00 Vendredi de 19h00 à 20h00
<b><u>Karaté Adultes:</u></b> À partir de 14 ans (2009 et avant)	125 €	Mercredi de 19h00 à 21h00 Vendredi de 19h00 à 21h00
<b><u>Section « Kara-Form »:</u></b> Karaté sous forme de gymnastique adapté aux adultes et séniors		Samedi de 13h30 à 15h30
<b><u>Compétiteurs:</u></b> Enfants & Adultes Préparation aux compétitions Espace Talagrand		Lundi de 19h00 à 20h30

**Le tarif de 96€ donne droit au cours Enfants & éventuellement au cours Compétiteurs**

**Le tarif de 125€ donne droit aux cours Adultes + Kara-Form & éventuellement au cours Compétiteurs**

Pour tous renseignements, s'adresser au **DOJO** Gymnase Rochebelle  
54 Rue André Lebon - 39100 DOLE, aux horaires d'entraînements.

<https://karateclubdolois.sportsregions.fr/> Tel : 07.81.03.82.10 & 06.84.49.83.88