



# KARATE CLUB PAZENNAIS

Bien plus qu'un club de Karaté !

## Tous les lundis au Dojo de Sainte-Pazanne

### Cours Baby (5 - 6 ans)



17h30 – 18h15

### Cours Enfants (7 - 13 ans)



18h15 – 19h30

### Cours Adultes (14 - 99 ans)



20h30 – 21h50

### Cours de Full-Self *Dynamique*

Pour Hommes et Femmes à partir de 15 ans



- ✓ Début du cour en **Cardio-Training**,
- ✓ Puis cas pratiques de **Self-Défense**,
- ✓ Pour finir par des échanges de **Boxe**, et de **Full- Contact**
- ✓ Le tout dans une **ambiance conviviale** !

19h30 – 20h30

Votre Professeur : **Lionel Lefort** - 5<sup>ème</sup> Dan de Karaté et Coach Sportif  
Un renseignement : appelez **Sophie Laforest** (présidente) au **06 13 03 11 82**

**Rejoignez-nous à partir du lundi 4 septembre**

**2 cours d'essai gratuits !**

Inscriptions le **jeudi 21 septembre** 2017 de 18H30 à 20H30 au Dojo

Ecole de Karaté Ste Pazanne



Site : [www.karateclubpazennais.fr](http://www.karateclubpazennais.fr)

Email : [karateclubpazennais44@gmail.com](mailto:karateclubpazennais44@gmail.com)