

Groupes & Horaires

Enfants (7/10 ans) :

Lundi : Tous niveaux
Jeudi : Tous niveaux
18h30 / 19h30



Adolescents (11/17 ans) :

Lundi : Tous niveaux
Jeudi : Tous niveaux
18h30 / 19h30



Adultes (> 17 ans) :

Lundi : Débutants / Moyens
Mardi : Ceintures Marrons / Noires
Jeudi : Tous grades
19h45 / 21h00

Possibilité pour les élèves du Dojo de Senlis de s'entraîner au Dojo de Survilliers les Mercredis et Vendredis (15 mn de Senlis)

Le Karate-Do

Un Art Martial...

Une Activité physique complète...

Une Méthode d'autodéfense...

Le bien être du corps et de l'esprit,

*A partir de 7 ans
2 Cours d'essai gratuits*

Nos Coordonnées

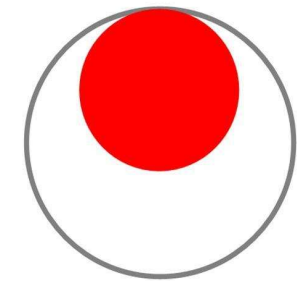
Nous rencontrer :

Shoto Karate Senlis
Complexe des 3 Arches
30, rue Eugène Gazeau
60300 SENLIS

Nous contacter :

E-mail : shotokaratesenlis@yahoo.fr
Site Internet : shotokaratesenlis.over-blog.com

David : 06.60.91.47.29.
Luc : 06 77 96 89 65
Olivier : 06 13 63 32 87



SHOTOKARATE SENLIS
ECOLE DE KARATE
JAPAN KARATE ASSOCIATION

Informations Saison 2013 / 2014

Le karate

Les Bénéfices

Les Instructeurs

Le Dojo

Groupes & Horaires

Nos Coordonnées



Le karate-Do

Le Karate est un **Art Martial Traditionnel Japonais** qui trouve ses origines dans l'histoire de l'humanité ...

KARA = Vide
TE = Main
DO = La voie

Karate-Do
« Voie de la main vide »

空手道

La **pratique traditionnelle** a pour principal objectif la **découverte de son corps et de son esprit** ainsi que la **préservation de la santé**.

L'intégrité physique et psychologique de chaque pratiquant est donc primordiale.

Dans notre école, les « contacts » pouvant entraîner des **blessures** sont donc **strictement interdits**.



Les bénéfices

Sur le plan physique

Une pratique régulière permet d'améliorer de façon significative les qualités suivantes :



- Capacité cardio-vasculaire
- Respiration
- Vigueur et flexibilité musculaire
- Capacité de relaxation, relâchement
- Coordination / psychomotricité
- Equilibre

Sur le plan développement personnel

Prendre du temps pour soi pour venir s'entraîner permet aussi de développer les capacités suivantes :

- Capacité à gérer son stress
- Capacité à gérer ses émotions
- Capacité de concentration
- Discipline personnelle
- Confiance en soi
- Détermination
- Capacité de mémorisation



Les Instructeurs

Instructeurs



Frédéric
LOYER
4ème JKA



David
BENHAOUADAH
4ème JKA

Instructeurs assistants



Damien
CALLEWAERT
3ème JKA



Luc
SEITLER
2ème JKA



Louis-Philippe
DIMAN
2ème JKA



Ludovic
JOLY
1ère JKA

Le Dojo

- > 200 m2
- > Sol flottant et tatamis
- > Douches individuelles
- > Vestiaires
- > Parking

