



# KARATE POUILLY KENEIKAI

Notre club propose des cours de karaté (Goju-Ryu, Shito Ryu et Shotokan) assurés par des entraîneurs formés.

**Accessible à tous**, le karaté permet à chacun de s'épanouir sans condition de niveau et de préparation physique. Le karaté est un art martial qui permet **de développer la force physique, le cardio, la confiance en soi et la maîtrise de soi.**

Pour la saison 2024/2025, vous pourrez participer aux cours qui auront lieu à **Pouilly** et à **Pontoy**

Renseignements :

**Geoffrey MULLER**, Président du club

06.88.51.78.06

**Nurdane GÖL**, secrétaire du club

06.86.27.47.59

[contact.karatepouilly@gmail.com](mailto:contact.karatepouilly@gmail.com)



	LUNDI POUILLY	MERCREDI PONTOY	JEUDI PONTOY	VENDREDI POUILLY	SAMEDI POUILLY
18H00	KATA Compétiteurs	Cours ENFANTS		Cours BABY & ENFANTS	
18H30	+ Cours ADULTES Karaté traditionnel				
19H00		Préparation physique	KATA Compétiteurs	COMBAT Compétiteurs + Cours ADULTES Karaté traditionnel	12h-18h KATA & COMBAT Compétiteurs
19H30	COMBAT Compétiteurs				
20H00					
20H30					
21H00					



POUILLY



PONTOY