

# Venez découvrir le Karaté

## Nouveaux cours karaté Full Contact & MMA

Au gymnase place MAHIRE  
57420 POUILLY

### CLUB KARATÉ SEISHIN DE POUILLY

Vous propose des cours de karaté (Goju-ryu et Shotokan) karaté full-contact et MMA, au gymnase assurés par une personne diplômée.

Technique, combat, kata, compétition, self défense ! Accessible à tous, le karaté permet à chacun de s'épanouir quel que soit son niveau et sa condition physique.

**COURS À PARTIR DU LUNDI 07 SEPTEMBRE 2020**



Pour tous renseignements contacter

**Geoffrey Muller**

Président du club & entraîneur  
Préparateur mental

4<sup>e</sup> Dan Karate et Jujutsu / 3<sup>e</sup> Dan Kobudo

06.88.51.78.06

 karate.pouilly@gmail.com

 www.karate-pouilly.fr



Cours	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Enfants 3 - 5 ans tous grades				17h15 18h00	
Enfants 6 - 11 ans tous grades	18h00 19h00			18h00 19h00	
Adultes 11 ans et +	20h00 21h00 Technique & Kata		19h00 20h00 Kata Shotokan	19h00 20h00 Technique, Kata & Bunkia	17h00 18h00 Full-contact & MMA
Compétiteurs	19h00 20h00 Combat	19h00 20h00 Combat & Kata  20h00 21h00 Préparation 1 <sup>er</sup> & 2 <sup>e</sup> Dan		20h00 21h00 Combat	16h00 17h00 Préparation physique, Kata & combat



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ

**Tarif famille :**

- 10 € par enfant supplémentaire

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.