

KARATE CLUB POUILLY



Le Karaté Club Seishin de Pouilly vous propose des cours de karaté (Goju-Ryu, Shito Ryu et Shotokan) assurés par des entraîneurs formés ; techniques, combats, kata, compétitions, traditionnel.

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 cette nouvelle saison 2023/2024, vous pourrez participer aux cours qui auront lieu à **Pouilly et à Pontoy.**

Renseignements :

Geoffrey Muller

Président du club, entraîneur et préparateur mental

06.88.51.78.06

karate.pouilly@gmail.com

	Lundi Pouilly	Mardi Pouilly	Mercredi Pontoy	Jeudi Pontoy	Vendredi Pouilly	Samedi Pouilly
18h00	KATA compétiteurs		Cours ENFANTS		Cours ENFANTS & BABY	12h00 - 18h00 KATA et COMBAT compétiteurs
19h00						
19h30		Cours ADULTES Karaté traditionnel	Préparation physique	KATA compétiteurs	Cours ADULTES Karaté traditionnel	
20h00						
20h30				COMBAT adultes et compétiteurs		
21h00						



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



POUILLY



PONTOY