

Karaté Enfants & Adultes



Responsable du cours :
Vincent Buntinx

Tarifs :
le tarif de base est de CHF 40.- / mois avec possibilités de rabais familial.
Contact : vbuntinx@shogaku.ch
Plus d'info sur www.shogaku.ch

Horaires âges et niveaux:
tous les jeudis
Enfants, 6 à 13 ans : 18h00-19h00
Adultes débutants & enfants expérimentés, 14 ans et plus : 19h00-20h00.
Sauf vacances scolaires et jours fériés.

Salle :
Salles 3 & 4 au premier étage

Contact :
078 691 70 10
www.shogaku.ch

Contenu :

Les cours contiennent trois volets spécifiques:

Kihon : Techniques de base constituant l'essence même du karaté. Il s'agit aussi de l'apprentissage des positions stables, parades, coups de poing et coups de pied de base.

Kata : Enchaînements de techniques avancées. Les katas sont d'une importance cruciale pour la progression en karaté.

Kumite : Apprentissage du contrôle, des attaques, des esquives et des déplacements en situation de combat.

Equipement:
Kimono, training, short et t-shirt ou vêtements souples.

Karaté Enfants & Adultes



Responsable du cours :
Vincent Buntinx

Tarifs :
le tarif de base est de CHF 40.- / mois avec possibilités de rabais familial.
Contact : vbuntinx@shogaku.ch
Plus d'info sur www.shogaku.ch

Horaires âges et niveaux:
tous les jeudis
Enfants, 6 à 13 ans : 18h00-19h00
Adultes débutants & enfants expérimentés, 14 ans et plus : 19h00-20h00.
Sauf vacances scolaires et jours fériés.

Salle :
Salles 3 & 4 au premier étage

Contact :
078 691 70 10
www.shogaku.ch

Contenu :

Les cours contiennent trois volets spécifiques:

Kihon : Techniques de base constituant l'essence même du karaté. Il s'agit aussi de l'apprentissage des positions stables, parades, coups de poing et coups de pied de base.

Kata : Enchaînements de techniques avancées. Les katas sont d'une importance cruciale pour la progression en karaté.

Kumite : Apprentissage du contrôle, des attaques, des esquives et des déplacements en situation de combat.

Equipement:
Kimono, training, short et t-shirt ou vêtements souples.