

# KARATE

La section Karaté est ouverte à toutes et à tous, dès l'âge de 6 ans avec toutes sortes d'objectifs : détente, équilibre, maîtrise de soi, tonicité, force, bien être....  
Les cours sont dispensés par des professeurs diplômés et gradés, du 1<sup>er</sup> au 6<sup>ème</sup> Dan ! Le LUC propose un enseignement complet : initiation, self-défense, loisir, compétition combats katas, préparation à la ceinture noire.

Reprise  
le 11/09/19



## CRENEAUX ENFANTS

Âges Niveaux	Créneaux horaires	Lieu (plan p.66)	Documents d'inscription	Type	Cotisations
6 à 8 ans	Samedi 14h à 15h	Dojo salle Jules Lefebvre 85 rue des stations metro Gambetta ou Cormontaigne	1 fiche d'inscription et autorisation parentale 1 certificat médical, 1 photo d'identité, 1 formulaire de licence	L C	<b>155 € / an</b> pour les étudiants et scolaires + <b>licence FFKAMA 38 €</b> <b>85 € / an</b> pour le 3 <sup>ème</sup> inscrit d'une même famille + <b>licence FFKAMA 38 €</b>
9 à 12 ans tous grades	Mercredi 18h à 19h				
	Samedi 15h à 16h				

TENUE DU DEBUTANT : kimono blanc et ceinture blanche

## CRENEAUX ADULTES - A PARTIR DE 13 ANS

Âges	Créneaux horaires	Lieu (plan p.66)	Type	Documents d'inscription	Cotisations
Tous grades	Mardi 19h à 20h30	Dojo salle Jules Lefebvre (Lille Vauban)	L	1 fiche d'inscription et autorisation parentale 1 certificat médical, 1 photo d'identité, 1 formulaire de licence	<b>195 € / an + licence FFKAMA 38 €</b> <b>155 € / an</b> pour les étudiants, scolaires, demandeurs d'emplois + <b>licence FFKAMA 38 €</b> <b>85 € / an</b> pour le 3 <sup>ème</sup> inscrit d'une même famille + <b>licence FFKAMA 38 €</b>
A partir de la ceinture verte	Mardi 20h30 à 21h30				
Tous grades	Jeudi 19h à 20h30				
A partir de la ceinture marron	Jeudi 20h30 à 21h30		C		
Cardio / Training	Vendredi 19h à 20h30				
Tous grades	Dimanche 10h15 à 11h45				

Possibilité de régler votre cotisation en plusieurs fois, au secrétariat d'accueil du LUC. **03.20.58.91.91**

La cotisation donne accès à 4 ou 5 cours par semaine

Un stage par mois offert par le club avec un maître de 6<sup>e</sup> Dan - Plusieurs séances par an d'aquakaraté !