

Kunshi No Ken Karaté-Do Le Montcel

(... Bassens, Novalaise, Belley ...)

Direction technique et pédagogique :
Arnaud Decottignies, Ceinture Noire 6e dan de Karaté-Do, Haut Gradé A.M., expert
(42 ans de pratique des Arts Martiaux)

D.E. « Perfectionnement Sportif », Juge de grades, formateur aux grades
Entraîneur départemental Kata, Resp. de formation de futurs enseignants
Préparateur Physique et sportif professionnel (ArnoProPerf.com)

Également : Laurence Bataille, Ceinture Noire 2e dan de Karaté-Do, Instructeur Fédérale diplômée,
trésorière KNK K-Do et comité dép de Savoie. Professeur de Yoga (hatha yoga traditionnel)

Vous propose :

- **Karaté-Do** (Traditionnel : voie de l'accomplissement de soi)
- **Self-Défense** (défense de rue : défense face à adversaire(s) armé(s) ou non)
- **Full-Contact** (Boxe de rue, Boxe pieds-poings)
- Découverte **Disciplines Associées** : Taichi Chuan, Qi Gong, Combat mixte (MMA, JJB + striking ...), Kobudo (manement du Nunshaku, Tonfa, Bo, Tanto, couteau philippin...)

Du débutant aux gros Grades ...

Des professionnels au service d'une association !



Adhésion au club : 20€ /personne

TARIFS DES COURS
POUR L'ANNÉE

1 COURS / SEMAINE : 210

2 COURS / SEMAINE : 280

3 COURS et PLUS / SEMAINE : 350



arno-pro-perf.com

Tél. : **06.03.97.41.72** (Arnaud)

arno.decot@sfr.fr

FB : Kunshi No Ken Karaté-Do

	Horaires d'entraînement :	
Mardi :	Mercredi :	Jeudi :
17h-18h : cours libre (instructeur)	13h30-15h : Karaté-Do	17h-18h : cours libre (instructeur)
18h-19h : Full Contact (11-15 ans)	15h-16h : Perfectionnement	18h-19h : Full Contact (11-15 ans)
19h-20h30 : Self Défense (Ados-Adultes)	...	(*)19h-21h : Self Défense (Ados-Adultes)
20h30-22h : Combat de rue (mixte)	Tous les cours indiqués sont des cours de Karaté-Do sauf précision.	(*) 1ere heure à dominante Self-défense (*) 2e heure : découverte D.A.

(Les horaires sont susceptibles de changer selon la fréquentation.
Les enfants et ados peuvent être ré-orientés dans un autre groupe en fonction de leur gabarit/niveau.)