



# Kunshi No Ken Karaté-Do

## Planning 2021-2022

<b>Mardi</b>	17h30 – 18h30	19h – 21h
	Enfants avancés (#)	Ados-Adultes Tradit. / Contact

<b>Mercredi</b>	13h30 – 14h30	14h30 – 16h
	Enfants (débutants et CE1 à CM2)	Compétition (+ Prépa phys. & mentale)

<b>Jeudi</b>	17h30 – 18h30	19h – 20h	20h15 – 21h15
	Enfants avancés (#)	Préparation Physique (Karaté-Training)	Ados-Adultes Tradit. / Self Déf.

**Lieu d'entraînement :**                      **Le Montcel**

**ATTENTION : NOUVELLE ORGANISATION !!**

Nota : « Ado » , dès la 4e.  
(#) Sélection du Directeur Technique

Les cours sont assurés par un professionnel reconnu du Karaté-Do :

Arnaud :

- . Ceinture Noire 5e dan
- . Diplômé d'État « Perfectionnement Sportif »
- . Responsable de l'école Départementale de Formation des futurs enseignants
- . Juge de grades pour le Karaté-Do, Karaté-Contact et Full-Contact, du 1er au 4e Dan
- . Entraîneur Départemental Kata

Formé par Shihan Gilbert Gruss, 10<sup>e</sup> dan (FEKAMT), ancien Directeur Technique des équipes de France, fondateur de la FFKaraté actuelle, ancien Champion du Monde, et par Shihan Ideo Ochi, 9<sup>e</sup> dan (JKA), responsable du Karaté-Do Allemand, ancien Champion du Japon en Kata et en combat.

Constamment en formation continue avec la Fédération Française de Karaté,  
ce qui vous garantit des compétences physiques, techniques, psychologiques et pédagogiques  
sans cesse remises à niveau.

Possibilité d'avoir 4 entraînements départementaux, et des échanges avec les clubs « Amis ».