

Le karaté, bien plus qu'un sport !

Discipline complète, le karaté développe la maîtrise de soi, la concentration, la confiance en soi et la condition physique.

Grâce aux entraînements dynamiques et respectueux, les élèves apprennent à canaliser leur énergie, à se défendre et à évoluer avec discipline et persévérance.

Accessible à tous, le karaté forge le corps... et l'esprit !

Rejoignez-nous dès maintenant !

## Inscription

**Samеди 6 septembre de 10h à 12h** au forum de Mortefontaine (pour bénéficier de l'aide budgétaire du conseil municipal) ou durant les cours de karaté à partir du **8 septembre**.

## Planning

16 rue du Val, 60128, Mortefontaine

Karaté enfants (6-10ans) : **mercredi**

14h-15h

Karaté ado/adultes : **lundi et jeudi**

19h30-20h30

Self défense (à partir de 16 ans) :

**lundi 20h30-21h30**



Professeur Patrick HAI diplômé

d'Etat (DESJEPS)

7ème DAN / arbitre international

Si vous êtes intéressé(e), contactez-moi par sms :

06.35.30.01.60

Reprise des cours **lundi 8 septembre**

KARATE

CLUB

MORTEFONTAINE



Karaté & Self defense

