

## KARATE CLUB ROYEN

### Le karaté sert à :

**Améliorer sa souplesse:** Le stretching est un bon moyen pour détendre toute la musculature du corps.

Pratiqué correctement, il permet d'éviter les problèmes articulaires dus au stress et apporte un bien-être physique et psychique.

**Augmenter sa force:** Le travail de la musculature par des exercices appropriés, soulage les douleurs dorsales et renforce les parties du corps humain régulièrement sollicitées.

**Acquérir un bon équilibre:** La coordination du corps humain est très souvent dépendante de la stabilité. Les positions caractéristiques du karaté permettent d'améliorer l'équilibre.

**Apprendre la self-défense:** Les agressions physiques et morales sont de nos jours choses courantes. De ce fait, il devient nécessaire de savoir se défendre sans pour autant faire usage de la force. Dans de telles circonstances, la pratique du karaté est un bon moyen de dissuasion.

### Tarifs annuels

**ENFANTS:** 110,00 €

**ADOLESCENTS:** 130,00 €

**ADULTES:** 160,00 €

LICENCE + DROIT 32.00 €  
D'ENTREE + ASSURANCE

#### Réductions:

15 €/an pour le 2ème  
adhérent de la même  
famille (parents/enfant)  
Les 3 premiers mois  
gratuits à partir du 3ème  
adhérent de la même  
famille ( parents/enfants)

Vous ne connaissez pas cette discipline et vous aimeriez pratiquer ce sport complet. Alors n'hésitez plus, nous vous offrons deux cours gratuits. (certificat médical obligatoire)



### L'ART MARTIAL

C'est un art de vivre qui  
S'exprime au travers  
De son code moral, qui  
Prône le sens de  
L'honneur, la fidélité,  
La sincérité, le courage,  
La bonté, la droiture,  
Le respect, la modestie,  
Le contrôle de soi ....

C'est une voie d'épanouis-  
sment  
Physique et spirituelle  
(Maîtrise des geste et de  
l'esprit)

DOJO  
Rue du Moulinet  
80700 ROYE

KARATE CLUB  
ROYEN

DELAHAYE Jérôme  
Email: club-karate.royen@wanadoo.fr



03.22.87.03.45

KARATE CLUB  
ROYEN

### Horaires

**Lundi:** 18h00-19h00 cours enfants  
19h00-20h00 cours ados-adultes

**Jeudi:** 17h45-18h45 cours enfants  
18h45-19h45 cours ados-adultes



KARATE SELF-DEFENSE

ANNEE 2006-2007

F.F. KARATÉ  
et disciplines associées