



Fiche de renseignements Saison 2021-2022 - Lieux & Horaires

Lundi - Distanciel e-Shotokan

<https://meet.google.com//////////>

Tout Public	1 ^{er} Séance	
	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement / Étirements / Équilibre • Khions en ligne (Technique, Motricité, Mémoire, Biomécanique, Explosivité) 	18h30 – 19h00
	Pause	19h00 – 19h03
	2 ^e Séance	
	<ul style="list-style-type: none"> • Khions Multidirectionnels • Étude du Kata en cours • Questions / Réponses. 	19h03 – 19h33

Mardi - Pierre Souquet

Catégories	Années de Naissance	Heures
De 5 à 8 ans	2013 à 2016	17h30 – 18h30
De 9 à 12 ans	2009 à 2012	18h30 – 19h30
13 et +	Jusqu'à 2008	19h30 – 20h30
Tous public	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement Libre • Rattrapage • Préparation passage de grade • Préparation Compétition. • Stages 	20h30 – 21h30

Mercredi - *Félicien Dantan*

Catégories	Années de Naissance	Heures
De 5 à 8 ans	2013 à 2016	17h30 – 18h30
De 9 à 12 ans	2009 à 2012	18h30 – 19h30
13 et +	Jusqu'à 2008	19h30 – 20h30
Tous public	<ul style="list-style-type: none">• Entraînement Libre• Rattrapage• Préparation passage de grade• Préparation Compétition.• Stages	20h30 – 21h30

Jeudi - *Distanciel e-Shotokan*

<https://meet.google.com//////////>

Tout Public	1 ^{er} Séance <ul style="list-style-type: none">• Échauffement / Étirements / Équilibre• Khions en ligne (Motricité biomécanique, Explosivité, Travail de Mémoire)	18h30 – 19h00
	Pause	19h00 – 19h03
	2 ^e Séance <ul style="list-style-type: none">• Khions Multidirectionnels• Étude du Kata en cours• Questions / Réponses.	19h03 – 19h33

Vendredi - Pierre Souquet

Catégories	Années de Naissance	Heures
De 5 à 8 ans	2013 à 2016	17h30 – 18h30
De 9 à 12 ans	2009 à 2012	18h30 – 19h30
13 et +	Jusqu'à 2008	19h30 – 20h30

Samedi - Félicien Dantan

Catégories	Années de Naissance	Heures
De 5 à 8 ans	2013 à 2016	15h10 – 16h10
De 9 à 12 ans	2009 à 2012	16h10 – 17h10
13 et +	Jusqu'à 2008	17h10 – 18h30

Dimanche - Félicien Dantan

Catégories	Type d'entraînement	Heures
Tous public	<ul style="list-style-type: none">• Libre• Rattrapage• Préparation passage de grade• Préparation Compétition• Stages	09h30 – 12h00

Vacances scolaires.

Pour les adhérents qui ne partent pas en vacances des aménagements de cours seront programmés avec un créneau à Félicien Dantan et un à Pierre Souquet, plus un créneau en distanciel.

Cotisations annuelles & modalités de paiement.

	Intra-muros	Extra-muros
Jusqu'à 16 ans	179 €	181€
À partir de 17 ans	152 €	155 €
Ceinture noire	125 €	128 €
Forfait Parents	78 €	83 €

- Ces prix tiennent compte de la réduction Covid de 30% accordée par l'ASM et comprend la cotisation, la licence FFKDA, l'assurance et les droits d'entrée
- Les cotisations sont dégressives au prorata des membres de la même famille
- Possibilité de paiement en 5 mensualités (le prix de la licence sera encaissé dès l'inscription)
- Les coupons sport, chèques vacances, bon CAF, Pass+ et Pass'sport sont acceptés.

Contacts.

- email : asmvf.karate@gmail.com
- Président : Mohamed AMRI / 06.05.24.71.08
- Secrétaire : Mohammed DAHBI / 06.25.37.73.19
- Secrétaire adjoint : Bouchaib FARI / 07.55.70.08.14
- Site : <https://www.asmantaise.fr/categorie-16993-karate.html>