



SAISON 2023-2024

Basée à Plaisir dans les Yvelines, l'association « Karaté Club Plaisirois » enseigne le karaté-Do école «Shito-Ryu» dans l'esprit des arts martiaux traditionnels Japonais.

Le Karaté Club Plaisirois s'adapte à chaque âge (baby dès 3 ans, enfants 6/9 ans, 10/14 ans, ados/adultes) et à chaque niveau grâce à une offre de cours diversifiée parmi la plus importante des Yvelines !

Engagé en compétition combats, la Karaté Club Plaisirois se distingue par de très bons résultats au niveau National et International.

Pour la saison 2023-2024, le Karaté Club Plaisirois propose également des cours de Taï Jitsu (Self défense) ainsi que des cours de remise en forme !

COURS	JOURS et HORAIRES		TARIFS *
KARATE Baby (1h de cours par semaine)	<u>Baby3/4 ans</u> Samedi : 9h -10h	<u>Baby 4/5 ans</u> Samedi : 10h -11h (débutants) Samedi : 11h -12h (confirmés)	195 €
KARATE Enfant 6/9 ans (2h de cours par semaine)	<u>Débutants (ceinture blanche)</u> Lundi : 18h-19h Mercredi : 17h-18h Mercredi : 18h-19h Vendredi : 18h-19h	<u>Avancés (ceinture jaune et +)</u> Mardi : 18h – 19h Jeudi : 18h – 19h	245 €
KARATE Enfant 10/14 ans (2h de cours par semaine)	<u>Débutants (ceinture blanche)</u> Lundi : 19h – 20h Mercredi : 19h – 20h	<u>Avancés (ceinture jaune et +)</u> Mardi : 19h – 20h Jeudi : 19h – 20h	<u>Entraînement compétition</u> (sur sélection) Samedi : 15h - 17h
KARATE Ado/Adulte A partir de 15 ans	<u>Tous niveaux</u> Lundi : 20h – 22h Mercredi : 20h – 22h Vendredi : 20h30 – 22h	<u>Avancés</u> Mardi : 20h – 22h Jeudi : 20h – 22h	245 €
TAÏ JITSU A partir de 10 ans	Vendredi : 19h – 20h30		Taï Jitsu seul : 195€ Karaté + Taï Jitsu : 280€
REMISE EN FORME A partir de 14 ans	Vendredi : 19h30 – 20h30 (Salle de gym au RdC)		Remise en forme seul : 195€ Karaté + Remise en forme : 280€
REDUCTION FAMILLE : Applicable dès la deuxième adhésion au sein d'une même famille			-15€ pour la 2 nd inscription, -30€ pour la 3 ^{ème} inscription -45€ pour la 4 ^{ème} inscription etc...

(*) Le prix indiqué comprend la cotisation et la licence FFK (assurance incluse)
Possibilité de réaliser 2 cours d'essais avant l'inscription définitive

Lieu d'entraînement : Palais Omnisports Pierre de Coubertin, 10 avenue de Geesthacht – PLAISIR – (Dojo au 1^{er} étage)

Equipements :

- KARATE / TAÏ JITSU : Karategi (kimono), ceinture de la couleur du grade, gants de Karaté (cours adultes)
- REMISE EN FORME : Tenue de fitness ou de sport
- Prévoir une bouteille d'eau ou gourde nominative

Responsabilité :

Les enfants de moins de 11 ans doivent obligatoirement être accompagnés et récupérés à la porte du Dojo.

Le KCP est affilié à la FFK (Fédération Française de Karaté) qui souscrit à la Mutuelle des sportifs dont les garanties sont consultables sur le site www.ffkarate.fr, rubrique « assurance ». Il est conseillé aux parents des enfants licenciés d'envisager une assurance complémentaire (type MAE), avec étendue extra-scolaire.

Pièces obligatoires à fournir à l'inscription :

- Certificat médical ou attestation précisant l'absence de contre-indication à la pratique de la discipline d'inscription
- 1 photo d'identité récente (possibilité d'envoi par mail à : kcp78.contact@gmail.com)
- Règlement (paiement possible en 3x) : Chèque / Espèce / Chèques-vacances ANCV / Bons CAF / PASS + / PASS SPORT

Le Karaté : une philosophie, un art de vivre

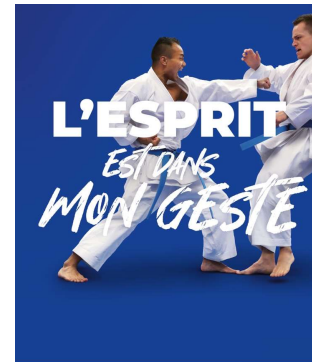
Le Karaté est, dans son essence, l'art de se vaincre soi-même, de se dépasser.

Il apprend à utiliser les armes naturelles que l'homme possède : poing, main, genou, pied... et transmet la mesure, l'humilité, le respect d'autrui.

Il permet une culture physique très complète, faisant travailler tous les muscles, développant la souplesse comme la résistance et s'adresse à toutes les tranches d'âges, que l'on soit homme ou femme.

Il apporte aux enfants la possibilité d'exprimer leur énergie, de la canaliser et de développer la concentration.

Il contribue à améliorer la confiance en soi dans le respect du rythme de chacun.



Taï Jitsu : un art martial de self défense

Affilié à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées depuis 1977, le Tai Jitsu est un art martial de self défense utilisant efficacement toutes les armes naturelles du corps pour appliquer, des percussions avec esquive, des clés et des projections, dans une réponse qui se veut toujours proportionnelle à l'intensité de l'agression.

Comme le Karaté, le Tai Jitsu permet de travailler la souplesse, la résistance et d'améliorer la confiance en soi en maîtrisant son sang froid et ses émotions.

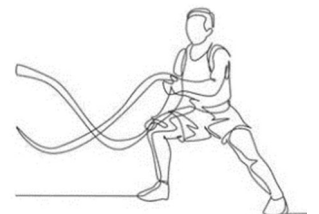
Remise en forme : Faites du sport avec le sourire !



Améliorer votre condition physique en travaillant l'ensemble du corps, voilà l'objectif de ce cours qui vous aidera à vous remettre en forme, dépenser un maximum de calories, perdre du poids et développer votre endurance.

Quels que soient vos objectifs, vous serez accompagnés et guidés dans votre entraînement à travers un programme de cardio-training personnalisé pour progresser rapidement et en toute sécurité.

Que vous soyez à la recherche d'une meilleure forme physique ou d'une silhouette affinée, les cours de remise en forme vous aideront à solliciter votre système cardio-respiratoire et les chaînes musculaires, sans oublier les exercices d'équilibre et de coordination pour renforcer vos capacités psychomotrices.



Retrouvez la vidéo de présentation
du Karaté Club Plaisirois
en scannant ce QR code !

