



**Cours Adulte**

**Cours Ado**

**Cours Enfant**

**Cours Baby**

**Professeurs**

**Gaspard Messina DIF 4<sup>ème</sup> dan**  
**Chrystel Lamarque CQP 3<sup>ème</sup> dan**  
**Lucas Frouin DIF 3<sup>ème</sup> dan**  
**Yves Prigent DIF 1<sup>er</sup> dan**

**Assistants**

**(Pour les baby )**  
**Matyss**

# **ESK PIGNAN**

## **REJOINEZ NOTRE CLUB**

*Le karaté est un art japonais qui consiste en l'utilisation de techniques à la fois offensives et défensives faisant appel à toutes les parties du corps (main, pieds etc...) en mobilisant tous nos muscles .*

*Il est porteur de plusieurs valeurs, rassemblées dans un code moral, telles que le respect, le contrôle de soi, le courage ou encore la sincérité.*

*Ces dernières font qu'il convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants et sa pratique s'adapte parfaitement en fonction du niveau de chacun. A travers le karaté, le jeune peut développer dès l'âge de 4 ans « baby karaté » ses facultés motrices, d'éveil et de concentration qui lui permettront de canaliser son énergie, d'accroître ses réflexes et sa confiance en lui.*



**ESK PIGNAN**

*Dojo/gymnase école  
Louis Loubet  
1 rue du Pignarel  
(accès parking)  
34570 Pignan*

*Esk.Pignan@hotmail.com*



**ESKPignan**

*Gaspard Messina 06.13.24.73.16  
Chrystel Lamarque 06.03.11.20.99*



# Baby Karaté

Le cours de Baby karaté s'adresse aux enfants ayant entre 4 et 6 ans.

A l'aide de jeux et d'exercices simples, on leur fait appréhender des techniques simples de karaté.

## Objectifs:

- développer les capacités physiques et la psychomotricité :
  - la coordination, l'équilibre, le tonus musculaire, la souplesse, la latéralisation, l'occupation de l'espace.
- développer la socialisation :
  - Les enfants apprennent à travailler tous ensemble ou deux par deux. Peu à peu ils prennent confiance en eux et s'habituent à suivre des règles de vie en groupe.
- développer :
  - la concentration
  - l'écoute
- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions au travers de l'activité physique et du karaté :
  - agir
  - s'exprimer
  - comprendre



# KARATE



<b>Cotisation Annuelle 2020/2021</b>	
<b>1 personne</b>	<b>195 €</b>
<b>2 personnes</b>	<b>380 €</b>
<b>3 personnes</b>	<b>555 €</b>
<b>Baby</b>	<b>165 €</b>
<b>2 Baby</b>	<b>330 €</b>

Le prix de la licence (37 €) et les frais d'inscription sont inclus dans la cotisation.

Pour faciliter la gestion de la trésorerie, les chèques libellés à l'ordre de **ESK PIGNAN** sont tous remis le jour de l'inscription. L'encaissement des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> chèque est différé aux mois consécutifs.

## EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR

**La cotisation est un abonnement et ne présage pas de l'assiduité de l'adhérent.**

**Elle n'est pas remboursable (même partiellement), ni transmissible.**

## Reprise des cours le lundi 14 septembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Baby		17h15 – 18h		
Enfants 1 <sup>er</sup> groupe		18h15 - 19h00		18h15 - 19h00
Enfants 2 <sup>ème</sup> groupe		19h15 - 20h00		19h15 - 20h00
Adultes	18h30 - 20h30		18h30 - 20h30	
Adultes avancés	18h30 - 20h30		18h30 - 20h30	

Les groupes enfants ne sont pas constitués en fonction de l'âge ou grade. Le club se réserve le droit d'organiser les groupes.

Siège Social ESK, chez Gaspard Messina. 24, rue du Cinsault 34570 Pignan. ☎ 06.13.24.73.16 ✉ Esk.Pignan@hotmail.com 📘 ESK Pignan  
L'ESK est affiliée à la FFKDA sous le n° 0340630 / Jeunesse et sport N°03403ET0034