

# KARATÉ

## **Caractéristiques du programme**

*Le programme option sport karaté permet au karatéka de se concentrer sur ses études tout en pratiquant son sport favori. Les entraînements sont axés sur le plaisir tout en développant des composantes physiques propres à la pratique du karaté. Travail aérobic, flexibilité, souplesse, explosion musculaire et vitesse sont toutes des composantes sollicitées. Le programme a pour objectifs d'améliorer les composantes physiques du karatéka, ce qui lui permettra de bien performer en kata et en kumité, apprendre les stratégies et tactiques propres au kumité et mettre en pratique les notions acquises lors de mises en situation et lors de compétitions internes, régionales et provinciales.*

## **Tarifs annuels 2024-2025** (Les tarifs 2025-2026 à confirmer au printemps)

Secondaire	Total
1 à 3	1215.00\$
4	755.00 \$

### **Dates de paiement :**

- 1 seul versement : le 15 novembre 2023
- 2 versements égaux : le 15 novembre 2023 et le 15 mars 2024

**\*À noter qu'à moins d'un billet médical, il sera impossible de quitter la discipline en cours d'année. \***

Informations

Karate-Kobudo

Denis Gauthier

senseidenis@hotmail.com