

Horaires		
Lundi		
20h30-21h45 Adultes	Aïto	Salle de danse
Mardi		
18h30-19h30 Enfants	Light Contact	Studio de danse
20h30-21h45 Adultes	Karaté	Petit Dojo
Mercredi		
16h00-17h00 Baby	Karaté	Petit Dojo
18h30-19h30 Enfants	Karaté	Petit Dojo / Marvingt
20h00-21h00 Adultes	Self défense	Petit Dojo
20h30-22h Adultes	Cardio Fit Boxing	Foyer des sportifs
Jedi		
18h30-19h30 Enfants	Ligth Contact	Salle d'escrime
Vendredi		
19h15-20h15 Enfants	Karaté	Petit Dojo / Marvingt
Samedi		
10h30-12h Adultes	Cardio Fit Boxing	Grand Dojo
Dimanche		
10h00-11h30 Adultes	Karaté	Grand Dojo
Cotisation annuelle (licence + assurance + adhésion)		
Baby Karaté	4/6 ans	140 €
Enfants Karaté/ Ligth Contact	7 /13 ans	150 €
Adultes Karaté	Ados Adultes	150 €
Aïto/Self Défense	Ados Adultes	150 €
Cardio Fit Boxing	Ados Adultes	150 €
Tous les cours	Ados Adultes	200 €
2ème personne même famille -5% ; 3ème -10% ; 4ème -15%		
Enseignants		
Franck Chapat	DEJEPS	6^{ème} Dan
Evelyne Bendelac	DESJEPS	6^{ème} Dan
Dominique Dory	DIF	5^{ème} Dan
J-Claude Chapat	DIF	2^{ème} Dan
Quentin Violette	DIF	2^{ème} Dan
Alice Fontbonne	DIF	2^{ème} Dan
Mickael Baylac	AFA	1^{er} Dan
Jonathan Ollivier	DIF	1^{er} Dan
Cyril CAUCHOIX		
Willy MARINO	DIF / CQP	

Pour s'inscrire
Inscription en ligne sur le site WEB ou
Fiche d'inscription à remplir
Fiche de demande de licence à remplir
Autorisation parentale pour les mineurs
Certificat médical
Règlement comptant ou 3 x sans frais
(dans ce dernier cas, 3 chèques seront donnés lors de l'inscription)
Inscription aux heures de cours
Délivrance d'attestation d'inscription pour les CE, et la CAF
Partenaire de l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances
La cotisation est un abonnement, elle n'est ni remboursable, ni transmissible
Pour nous contacter
http://www.cam-villebon.com/
06 76 61 07 45 - 06 81 31 47 23 - 06 60 86 62 42
contact@cam-villebon.com
Facebook : Cam villebon
Twitter : @cam_villebon
Club affilié à la Fédération Française de Karaté
Numéro d'affiliation : 0910617
Club reconnu par le Ministère de la Jeunesse et des Sports
Numéro d'agément : 91 S 875



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'ÉQUIPE SOCIÉTÉ GÉNÉRAL F



Karaté Défense

Cette méthode issue du Karaté traditionnel se veut simple, efficace, avec des mises en situations rapides et concrètes. L'approche ainsi que les techniques enseignées (coups de poings et pieds simples) permettent au pratiquant d'avoir des notions de self défense au bout de quelques cours seulement. C'est une pratique ludique accessible à tous, qui permet l'entretien physique et le défoulement recherchés.

Light Contact

Le «Karaté Light Contact» est une discipline d'opposition en combat pieds-poings au-dessus de la ceinture. L'intention d'un combattant est de battre son adversaire par le nombre et la précision des cibles atteintes avec contrôle, par la variété des techniques et enchaînements et l'utilisation équilibrée des pieds et des poings. Les combats se déroulent sur tatami et les K.O sont interdits.

Baby Karaté

Grâce à une méthode d'enseignement simple et ludique, les enfants peuvent dès 4 ans, découvrir les bases élémentaires de ce sport. L'objectif pédagogique des cours est d'améliorer la coordination gestuelle, la prise de conscience des mouvements du corps dans l'espace. L'ensemble prédispose l'enfant à de futures relations sociales de qualité.

Karaté Enfants

La pratique du karaté vise à canaliser leurs énergies tout en développant la motricité générale. Il donne de l'assurance aux enfants introvertis. Le karaté, en plus d'être une activité physique complète, est une école de vie.

Self Défense

Elle désigne l'ensemble des techniques de combat permettant de faire face à une attaque lorsque l'on est désarmé. La self-défense a pour but de faire cesser l'attaque d'un adversaire le plus rapidement possible avant d'être maîtrisé. L'enseignement se pratique sur les bases du karaté, avec une approche simple et efficace.

Cardio Fit

Savant mélange de karaté et de fitness et de boxe, le Cardio Fit permet de se dépenser grâce à une séance cardio, suivie d'une séance de renforcement musculaire, puis d'une séance de stretching, le tout en musique dans une ambiance stimulante avec des mouvements techniques simplifiés.

