## Shukokai

# Un **K**araté Différent!



C'est un karaté dynamique, fluide,

rapide, alliant efficacité, puissance et impact, grâce à des techniques de déplacement, d'esquive et un travail important des hanches.

Pour Yamada senseï, fondateur de la Shito-ryu Shukokai Union et ostéopathe: « Il faut connaître et respecter les lois de l'anatomie et de la physique pour bien s'entraîner». Il convient donc particulièrement aux enfants.

En outre, il n'y a pas de karaté sans spiritualité: « le karaté, c'est le ying, c'est-à-dire savoir analyser rapidement et précisément les informations, affronter une situation inhabituelle sans stress, se concentrer sur l'essentiel, être détendu et avoir un esprit aiguisé et toujours en éveil. »

Chacun progresse à son rythme dans le respect de soi et des autres.



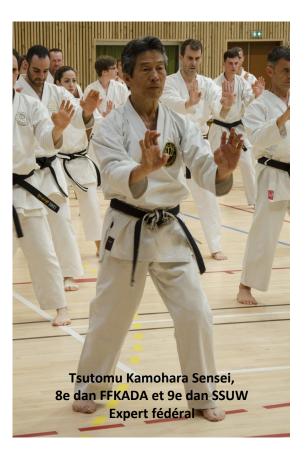


Plus qu'un club, un état d'esprit!



### Le Karaté traditionnel Un esprit zen, un corps sain

Le **Karaté** est un art adapté à chacun, qui ne demande pas d'aptitude particulière pour épanouir le corps et l'esprit, sinon le travail et la régularité dans l'effort.



Dans une ambiance conviviale, vous travaillerez et améliorerez: santé, tonicité, équilibre, motricité et mémoire!

Venez aussi découvrir le **Genki Budo** et la **Self-Défense** non violente!

Yukën Takigaura, professeur du Club, est Maître 5e dan FFKADA et Shihan 6e dan SSUW. Il transmet les valeurs du Karaté Shukokai, souple et respectueux du corps, enseignées par Kamohara Sensei.



Shukokai Karate-Do Chartres: 120, rue Gabriel Péri, 28000 Chartres
Contact & Renseignements: 06.15.33.72.73 ou 06.42.80.03.93
skdc@orange.fr twitter.com/KarateSKDC
karate.shukokai-chartres.fr sur facebook: SKDC Chartres

### Shukokai Karate-Do Chartres Horaires et Dojos

Karaté, Self-défense non violente, Genki Budo



#### **Entrainements**

Mardi (Madeleine)	18:30-19:30 Genki Budo	19:30-21:30 Karate	
Mercredi (Madeleine)	17:45-18:30 5—6 ans	18:30-19:15 7—10 ans	18:45-19:45 11 ans et +
Jeudi (Madeleine)	20:00-21:00 Genki Budo	20:00-21:00 Self-Défense non violente	21:00-22:00 Karate
Samedi (Madeleine, Rosskopf)	10:00-11:00 Self-Défense non violente (Madeleine)	11:00-12:00 Karate (Madeleine)	14:00-15:00 Enf. débutants 14:00-15:30 Enf. confirmés 14:00-16:00 Enf. avancés (Rosskopf)
Dimanche (Rosskopf)	10:00-12:00 Karate		

#### **Tarifs**

Enfant	Etudiant *	Adulte *	Réduction en cas
150 €	200 €	300€	d'adhésions multiples
Genki Budo 150€	Self-Défense non violente 150 €	* Les forfaits Etudiant et Adulte donnent accès à toutes les activités	

Suivez notre actualité jour après jour sur nos sites! karate.shukokai-chartres.fr facebook: SKDC Chartres twitter.com/KarateSKDC

Shukokai Karate-Do Chartres: 120, rue Gabriel Péri, 28000 Chartres
Contact & Renseignements: 06.15.33.72.73 ou 06.42.80.03.93
skdc@orange.fr twitter.com/KarateSKDC
karate.shukokai-chartres.fr sur facebook: SKDC Chartres

# X

# Shukokai Karate-Do Chartres S'inscrire

Votre photo

☐ Karaté	<b>Bulletin d'inscription</b>	
☐ Self-défense	Saison: 20 — 20	
☐ Genki Budo		
Nom, prénom :		Masc. ☐ Fém. ☐
Représentant légal	•	
Adresse :		
CP:	Ville:	
Téléphone :	ou	
Date de naissance	:/ à	
Numéro de licence	<b>:</b>	
de votre adresse él	•	mations, nous avons besoin
	@	
	t médical récent, 2 photos d'identité, au blie (fournie par le club ou téléchargeabl	
Autorisation de ph	oto pour mineur:	
Je, soussigné(e)		_ représentant(e) légal(e)
	autorise S	KDC à prendre mon enfant
en photo et publie	1 . I . I .	
Date	r ces photos sur les sites de SKDC Signature	

Shukokai Karate-Do Chartres: 120, rue Gabriel Péri, 28000 Chartres
Contact & Renseignements: 06.15.33.72.73 ou 06.42.80.03.93
skdc@orange.fr twitter.com/KarateSKDC
karate.shukokai-chartres.fr sur facebook: SKDC Chartres