

# Shukokai

**Un Karaté  
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.

# KARATÉ

SHUKOKAI



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.



Tsutomu Kamohara Sensei,  
8e dan FFKADA et 9e dan SSUW  
Expert fédéral

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!

Yukèn 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



### Entraînements

<b>Mardi</b> (Madeleine)	18:30-19:30 Genki Budo	19:30-21:30 Karate	
<b>Mercredi</b> (Madeleine)	17:45-18:30 5—6 ans	18:30-19:15 7—10 ans	18:45-19:45 11 ans et +
<b>Jeudi</b> (Madeleine)	20:00-21:00 Genki Budo	20:00-21:00 Self-Défense non violente	21:00-22:00 Karate
<b>Samedi</b> (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)
<b>Dimanche</b> (Rosskopf)	10:00-12:00 Karate		

### Tarifs

<b>Enfant</b> 150 €	<b>Etudiant *</b> 200 €	<b>Adulte *</b> 300€	Réduction en cas d'adhésions multiples
<b>Genki Budo</b> 150 €	<b>Self-Défense non violente</b> 150 €	* Les forfaits Etudiant et Adulte donnent accès à toutes les activités	Forfaits tout compris: licences et assurances

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

# Shukokai Karate-Do Chartres

## S'inscrire

Votre  
photo

- Karaté      **Bulletin d'inscription**  
 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 : \_\_\_\_\_

*Pour vous joindre, et vous envoyer les dernières informations, nous avons besoin de votre adresse électronique*

Mèl: \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Ou \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

**A joindre:** un certificat médical récent, 2 photos d'identité, autorisation parentale pour les mineurs dûment remplie (fournie par le club ou téléchargeable sur notre site web)

**Autorisation de photo pour mineur:**

Je, soussigné(e) \_\_\_\_\_ représentant(e) légal(e)  
de \_\_\_\_\_ autorise SKDC à prendre mon enfant  
en photo et publier ces photos sur les sites de SKDC

Date

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