






**Venez découvrir ou redécouvrir le karaté.**

**Profitez de deux cours d'initiation gratuits**

-  Améliorer votre condition physique et votre confiance en vous (hommes, femmes, enfants)
-  Entretenir les valeurs authentiques du karatédo shotokan (art martial japonais)
-  Une pratique sportive régulière et moderne : karaté santé
-  Une initiation à la compétition (kata et kumité)
-  Une ouverture réaliste sur les autres styles de karaté et méthodes de combat

# Karaté Club Meyrin

## LES COURS



### Ecole de Meyrin Village

6, avenue de Vaudagne - 1217 Meyrin

Lundi

18h30-20h00 : Karaté ados, adultes, débutants

20h00-21h00 : Karaté ados, adultes, avancés

Mardi

12h15-13h45 : Krav Maga adultes

Mercredi

17h30-18h30 : Karaté enfants de 5 à 9ans, débutants

19h00-20h30 : Karaté ados, adultes, compétitions

Jeudi

18h30-20h00 : Karaté jutsu ados, adultes

Vendredi

18h30-20h00 : Karaté ados, adultes, tous niveaux

### Salle de gym Ecole des Boudines

10, rue des Boudines - 1217 Meyrin

Lundi et jeudi

18h00-19h15 : Karaté enfants de 10 à 14ans

[www.kc-meyrin.ch](http://www.kc-meyrin.ch)  
Rue des Bugnons 16  
1217 Meyrin  
079 589 19 99

# Le Karaté Club Meyrin



Karatédo

Shotokan

Karaté Santé

Kata et Kumité

Karaté Jutsu

Krav Maga



# KARATE JUTSU

# KARATE SHOTOKAN

# KRAV MAGA

## Karaté défense

**Nouveau** en 2017-2018

1er cours le jeudi 14 septembre

Complémentaire et prolongeant le Karaté-Do traditionnel et le karaté sportif.

Il s'appuie sur :

- des saisies
- des clefs
- des projections

À partir de 15 ans

Cotisations : CHF 300 à 400

## Art martial

1er cours le 4 septembre

Basé sur l'éducation de la volonté et de la maîtrise physique du corps.

- Un art martial traditionnel
- Un sport de combat
- Une self défense
- Un karaté santé



Dès 5 ans

松  
涛  
館

## Self défense

**Nouveau** en 2017-2018

1er cours le mardi 5 septembre

Méthode de défense au corps à corps combinant diverses techniques à mains nues ou avec des armes, provenant de la boxe, du muay thai, du judo, du karaté, de la lutte...

Réservé aux adultes dès 18ans

Cotisations : CHF 300 à 400

Cotisations de CHF 350 à 550 par an ; kit complet possible : karaté+krav maga

Laurent THEIMER-LIENHARD



François FALVO



Alain PAUBEL



Jean-Pierre LEUBAZ



Daniel RENAUD



Léo PAUBEL



Frédéric FALVO

