



CHANGEMENT D'HORAIRE - SAMEDI

Veillez noter que le cours du samedi aura dorénavant lieu de 11h30 à 13h00 à partir du 5 mars 2016.

PROJET PILOTE - COURS PERFORMANCE

Nous voulons mettre à l'essai un cours de karaté supplémentaire axé sur la performance. Ce cours s'adresse aux karatékas **détenant une ceinture orange et plus** seulement et qui veulent améliorer leur performance en compétition. Si le cours a du succès, nous l'implanterons officiellement dès septembre prochain.

HORAIRE : Samedi 13h00 à 13h50 (*tout de suite après de cours du samedi qui sera maintenant de 11h30 à 13h00*)

PÉRIODE : Période d'essai du samedi 5 mars au samedi 14 mai (8 cours)

CEINTURE : Ceintures orange et +

COÛT : 30\$ (prix spécial pour la période d'essai)

DESCRIPTION DES COURS :

Nous proposons d'alterner chaque semaine entre un cours ciblé en kumité et un cours ciblé en kata.

EXEMPLE D'ACTIVITÉS POUR COURS KUMITÉ :

- Exercices pour améliorer l'agilité
- Exercices pour améliorer l'explosion
- Exercices pour améliorer les réflexes
- Exercices pour améliorer l'endurance cardio-vasculaire
- Techniques de combat
- Mise en pratique 2 x 2
- Combat libre
- Simulation de compétition

EXEMPLE D'ACTIVITÉS POUR COURS KATA :

- Exercices pour améliorer la stabilité
- Exercices pour améliorer l'explosion
- Exercices pour améliorer la connexion
- Exercices pour améliorer la sensation dégagée (zanshin)
- Exercices pour améliorer l'endurance cardio-vasculaire
- Apprentissage de katas avancés
- Perfectionnement de katas avancés
- Simulation de compétition

CALENDRIER MARS

		1	2	3	4	5	6
					●		
7	8	9	10	11	12	13	
					●		
14	15	16	17	18	19	20	
					●		
21	22	23	24	25	26	27	
					●		
28	29	30	31				

AVRIL

						1	2	3
						X	X	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
						●		
	18	19	20	21	22	23	24	
						●		
	25	26	27	28	29	30		
						●		

MAI

								1
	2	3	4	5	6	7	8	
					X	X		
	9	10	11	12	13	14	15	
						●		
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	
	30	31						