



SAISON 2023 – 2024

Cours de karaté pour toute la famille

Enfants à partir de 4 ans, ados, adultes

Body karaté

空手道



空手道



Début de la saison le lundi 11 septembre 2023

Lieux d'entraînements de karaté

HOUDAN - Gymnase - rue des clos de l'écu - 78550

MAULETTE - Salle des fêtes - route de Gambais 78550

Lieux d'entraînements de body karaté

HOUDAN – salle des fêtes - 24 rue des jeux de billes - 78550

Avec le soutien des communes de Houdan et Maulette



Baby (deux cours par semaine) – 210 €

4 et 5 ans (enfants nés entre janvier 2019 et décembre 2020)

Mercredi : 17H30 - 18H15 - Maulette

Samedi : 10H30 - 11H15 – Maulette (2 semaines par mois)

Enfants débutant 6/9 ans – 220 €

Enfants nés avant janvier 2019

Mardi : 17H30 - 18H30 – Maulette (kata/combat)

Jeudi : 17H15- 18H15 – Houdan (kata)

Enfants 10 ans/ados (loisirs) – 230 €

Enfants nés avant janvier 2014

Mercredi : 18H00 - 19H15 - Houdan (combat)

Jeudi : 18H15- 19H15 Houdan (kata)

Compétiteurs poussins/pupilles/benjamins – 320 €

Sur sélection par les professeurs à chaque fin de saison

Lundi : 17H30 - 18H45 – Houdan (kata)

Mardi : 18H45 - 20H15 – Maulette (combat)

Mercredi : 19H15- 20H30 – Houdan (combat)

Vendredi : 17h15 – 18h30 – Houdan (cours physique)

Compétiteurs minimes/cadets/juniors/seniors – 320 €

Lundi : 18H45 - 20H15 – Houdan (kata) (sur sélection)

Mardi : 18H45 - 20H15 - Maulette (combat)

Mercredi : 19H15 - 20H30 – Houdan (combat)

Jeudi : 19H15- 20H30 Houdan (kata)

Vendredi : 17h15 – 18h30 – Houdan (cours physique)

Adultes – 250 € (cours mardi/jeudi) & 270 € (à partir de ceinture bleue)

Lundi : 20H15 - 21H30 - ceintures bleues à noires - Houdan

Mardi : 20H15- 21H30 – Maulette (combat)

Jeudi : 20H30 - 21H45 – Houdan (kata)

Body karaté – 220 €

Mardi : 20H30 - 21H30 - salle des fêtes Houdan (24 rue des jeux de billes)

Jeudi : 20H30 - 21H30 - salle des fêtes Houdan (24 rue des jeux de billes)

Handi karaté - 200 €

Mardi : 19H00 - 20H00 – Maulette (kata)

Deux cours d'essais jusqu'au 25 septembre

Renseignements : 06 95 46 34 21 Mme MOUS Nacéra, présidente

Site internet : <https://www.houdan-karate-do.com>

Facebook : association houdan karaté do

