



DOJO MASSENA

COURS D'INITIATION ENFANTS

YOGA KARATE-DO AIKIDO JUDO

1

Bonjour à toutes et à tous !

Des **cours d'initiation** se dérouleront les **Lundi 21 Mai**, **Mercredi 23 Mai**, **Vendredi 25 Mai** et **Samedi 26 Mai**. Ces **cours sont gratuits** et en libre accès afin de découvrir ces disciplines au travers d'un **cours d'initiation**.

Pour participer :

Les places sont limitées. Il est nécessaire de se préinscrire afin de réserver la place. Toute inscription de dernière minute ne pourra se faire qu'à condition de place restante.

Il est possible de se **préinscrire par mail, téléphone ou sur place**. Afin de participer au cours, il faut apporter **l'attestation ci-jointe remplie** et **se munir d'une tenue adaptée** (*tenue de sport avec paire de chaussons-tongs afin d'accéder de manière hygiénique aux tatamis sur lesquels on pratique pieds nus*).

- **Les enfants de moins de 6 ans** doivent se munir de l'attestation et être accompagné(e)s.
- **Les enfants de 6 à 8 ans** doivent se munir de l'attestation et leur présence doit être confirmée par mail ou téléphone par un parent si ce dernier ne peut l'accompagner physiquement.
- **Les enfants de plus de 8 ans** peuvent venir accompagnés par leur(s) « copains / copines » munis de l'attestation complétée par les parents.

Planning de la semaine :

JUDO

Lundi 21 Mai

17h00 à 17h45 : **4 à 6 ans**
17h45 à 18h45 : **7 à 11 ans**

Mercredi 23 Mai

Matin

09h45 à 10h30 : **4 à 5 ans**
10h30 à 11h30 : **6 à 7 ans**
11h30 à 12h30 : **8 à 12 ans**

Après-Midi

14h00 à 15h00 : **7 à 8 ans**
14h15 à 15h15 : **11 à 15 ans**
15h15 à 16h15 : **9 à 10 ans**
16h00 à 17h00 : **5 à 6 ans**
17h00 à 17h45 : **4 ans**

Vendredi 25 Mai

14h45 à 15h45 : **6 à 9 ans**
15h45 à 16h30 : **4 à 5 ans**

2

AIKIDO

Mercredi 23 Mai

15h00 à 16h00 : **6 à 8 ans**
16h40 à 17h40 : **9 à 12 ans**
17h50 à 18h50 : **13 à 17 ans**

Samedi 26 Mai

11h30 à 12h45 : **13 à 17 ans**

KARATEDO

Mercredi 23 Mai

17h50 à 18h50 : **8 à 12 ans**

YOGA

Samedi 26 Mai

09h30 à 10h30 : **13 à 17 ans**
10h30 à 11h30 : **4 à 12 ans**