

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

# ASSOCIATION DU STADE LAURENTIN KARATE

Ecole d'arts martiaux dirigée par José Galluccio

## DOJO KUN

Je ne transgresse pas la voie des  
Samouraïs

Etre Droit et Juste.

Respectons la politesse et  
forgeons-nous un caractère  
correct, Respectueux envers tous.

Entraîne ton coeur, ton esprit et  
ton corps, afin d'être en parfaite  
harmonie avec ton prochain et toi-  
même.

Ayons une vie simple, sans richesse  
apparente, vivons en paix avec tout  
le monde, cultivons notre esprit,  
afin d'aider les autres.

Je n'utilise pas ma force contre  
plus faible, je ne me sers pas de  
mon Art en dehors de mon Dojo,  
exception faite pour sauver ma vie  
ou celle d'autrui.

### GYMNASSE PAGNOL

95 rue Albert Camus - 06700 Saint-Laurent-du-Var  
[www.shidokanfrance.com](http://www.shidokanfrance.com)

Port. : 06 10 01 24 25

Mail : [laurentin.karateshidokan@gmail.fr](mailto:laurentin.karateshidokan@gmail.fr)

Rejoignez nous sur [facebook.com/shidokanslv](https://www.facebook.com/shidokanslv)

## Nos partenaires



Saint-Laurent-du-Var  
PORTE DE FRANCE



**Ambulances Delta**

Service Ambulancier à Cagnes-sur-Mer  
8 Chemin de la Destourbes, Cagnes-sur-Mer

04 93 20 83 55



REVERSIBLE CLIM SYSTEMS  
[rscgroup@rcsclimatisation.fr](mailto:rscgroup@rcsclimatisation.fr)

04.93.22.85.10

SNC PROMODEN

LOCAUX INDUSTRIELS ET BUREAUX

Charles CAULLO

04 93 14 66 56

04 93 31 99 76

06 22 72 58 37

[charles@promoden.fr](mailto:charles@promoden.fr)

22 Saint Laurent du Var - 06180 - France - 06180 SAINT LAURENT DU VAR



La Cabane

167, Promenade Flots Bleus

06700 Saint Laurent du Var

Réservations : 04 93 07 07 70



Agence MARIMMO

Vente Location Gestion



SERRURERIE  
SAINT LAURENT

2 générations à votre service

SERRURIER FICHET À ST LAURENT DU VAR

# STADE LAURENTIN KARATE

SAISON 2020 / 2021

# SHIDOKAN BOXING

**ENFANT** - A partir de 8 ans

Mardi de 18h00 à 19h00

Jeudi de 18h00 à 19h00

**ADULTE/ADOLESCENT**

Mardi de 19h00 à 20h30

Jeudi de 19h00 à 20h30

Techniques Pieds/Poings  
(Kick-Boxing/Boxe Thai).

Travail avec gants de Boxe

Les adhérents du Shidokan Karaté et  
Boxing, peuvent partager des cours de  
physique et combats.

## GYM MARTIAL ART

Samedi de 9h00 à 10h30

Découverte d'une nouvelle discipline  
comportant des positions et des  
enchainements de mouvements,  
privilégie la mobilité et la stabilité et  
permet de maintenir une bonne santé  
physique, mentale et spiriituelle.

## KARATE SHIDOKAN



**KODOMO**

**ENFANT** (6/9 ans)

Mercredi de 17h00 à 18h00

Samedi de 10h30 à 12h00

**ENFANT/ADO** (10/16 ans)

Mercredi de 18h00 à 19h30

Samedi de 10h30 à 12h00

**ADULTE**

Lundi de 19h00 à 21h00

Mercredi de 19h30 à 21h00

Vendredi de 19h30 à 21h00

KARATE SHIDOKAN : Techniques  
de base, combat avec contact.  
Projection et combat au sol.

## CARDIO BUDO

**Cours de Body Karaté**

**ADOLESCENTE/ADULTE**

Lundi de 18h30 à 19h30

Vendredi de 18h30 à 19h30

Association de différentes techniques  
de Karaté et Kick Boxing.  
Exercices cardio toniques en musique.  
Accessible à tous.

Venez vous dépenser dans une  
**AMBIANCE DYNAMIQUE ET  
SURVOLTEE**

### Tarifs pour la pratique des disciplines Shidokan

COTISATION ANNUELLE	ENFANT/ADO	ADULTE
KARATE SHIDOKAN	225 €	290 €
MEMBRE DONATEUR	275 €	340 €
SHIDO-BOXING	225 €	255 €
MEMBRE DONATEUR	275 €	290 €
KARATE + SHIDO-BOXING	225 €	290 €
MEMBRE DONATEUR	275 €	340 €
CARDIO BUDO		245 €
MEMBRE DONATEUR		295 €
GYM MARTIAL ART		150 €
MEMBRE DONATEUR		200 €