

ASSOCIATION DU STADE LAURENTIN KARATE

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.

GYMNASE PAGNOL

95 rue Albert Camus - 06700 Saint-Laurent-du-Var
www.shidokanfrance.com

Port. : 06 10 01 24 25

Mail : laurentin.karateshidokan@gmail.com

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

Nos partenaires

Saint-Laurent-du-Var
PORTE DE FRANCE

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES



STADE LAURENTIN KARATE

SAISON 2023 / 2024



SHIDOKAN BOXING / KARATE MIXTE

ENFANT - A partir de 8 ans

Mardi de 18h00 à 19h00

Jeudi de 18h00 à 19h00

ADOLESCENT/ADULTE

Mardi de 19h00 à 20h30

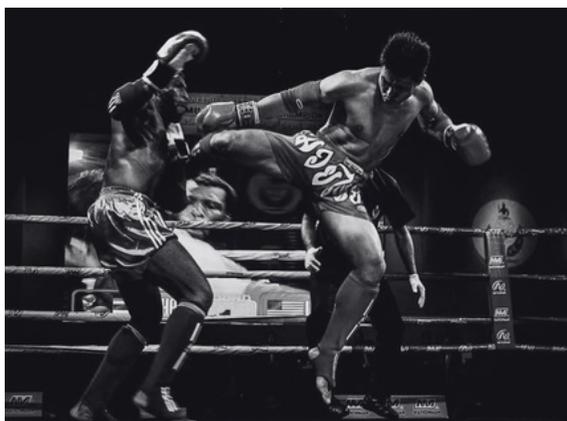
Jeudi de 19h00 à 20h30

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

Travail avec gants de Boxe.

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

Karaté mixte : Techniques Pieds/Poings
Projections et travail au sol.



KARATE SHIDOKAN



KODOMO

ENFANT (6/9 ans)

Mercredi de 16h30 à 18h00

Samedi de 9h30 à 10h30

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, combats avec contact.
Projections et combats au sol.

CARDIO BUDO

Cours de Body Karaté

ADOLESCENT/ADULTE

Lundi de 18h30 à 19h30

Vendredi de 18h30 à 19h30

Samedi de 9h00 à 10h00

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	250	300
KARATE MIXTE/SHIDOBOKING	250	265
KARATE MIXTE/SHIDOBOKING + KARATESHIDOKAN	250	300
CARDIO BUDO	/	250
CARDIO BUDO + SAMEDI	/	300