



## BIENFAITS

### Enfants

Développe la latéralisation, la mémoire et la concentration. Canalise l'énergie. Permet la sociabilisation et de se faire des amis.

### Adolescents

Répond au besoin de dualité. Permet de se défouler. Apprend la discipline, le respect des règles et des autres.

### Adultes

Permet l'entretien physique et de se sentir bien. Garde la souplesse. Développe le cardio, l'endurance et la musculation. Brûle les graisses et évite la prise de poids.

## NOS SALLES

- **MJC Club de Créteil**, 3 rue Charpy
- **Casalis**, 33 av. du Dr Paul Casalis
- **Lévrrière**, rue Ferdinand de Lesseps
- **MQ Port**, 17 mail Salzgitter
- **MT Eyquem**, 6 rue Thomas Edison
- **Victor Hugo**, 14 rue des Ecoles



## CONTACTEZ-NOUS !

- ☎ 06 95 62 50 78 – 01 42 07 15 74
- @ usckarate94@gmail.com
- 🌐 [www.uscreteilkarate.com](http://www.uscreteilkarate.com)
- 📍 5, rue d'Estienne d'Orves Créteil



Association loi 1901, affilié à la Fédération Française de Karaté N°0940048

# US CRETEIL KARATE

## shotokan-Ryu

Rejoignez-nous !

名譽  
Honneur

誠  
Loyauté

勇  
Courage, esprit d'endurance

美  
Sincérité

仁  
Bonté

魂  
Respect

礼  
Politesse



[www.uscreteilkarate.com](http://www.uscreteilkarate.com)



## QU'EST-CE QUE LE KARATE ?

Karaté-Do signifie « Voie de la main vide ». Kara : vide, Te : main et Do : voie. Il s'agit d'une méthode de défense sans arme, utilisant les armes naturelles du corps humain sans mauvaises intentions. Le Karaté est praticable par toutes et tous, quel que soit l'âge. Le but ultime du Karaté réside dans le développement du caractère et l'épanouissement des pratiquants.

## OU & QUAND S'INSCRIRE ?

- **Inscriptions en ligne** : A partir du 17 juillet 2023  
Depuis notre site internet [www.uscreteilkarate.com](http://www.uscreteilkarate.com)
- **Tout Créteil en Sport** : 02 juillet 2023 | 13h00 - 19h00  
Ile de Loisirs, 9 rue Jean Gabin
- **Forum des Associations** : 10 septembre 2023 | 10h00 - 18h00  
Palais des Sports Robert Oubron, 5 rue Pasteur Vallery Radot
- **Permanence** : 08 & 15 septembre 2023 | 18h00 - 20h30  
Siège de l'US Créteil, 5 rue d'Estienne d'Orves
- **Dans nos salles** : A partir du 11 septembre 2023  
Toute l'année auprès des professeurs durant les horaires des cours

## PIECES A FOURNIR

- **Fiche d'inscription** complétée avec une **photo d'identité** (pas nécessaire avec une inscription en ligne)
- **Certificat médical** postérieur au 31/08 **ou Attestation santé**
- **Formulaire de demande de licence** renseigné,
- **Bons de réduction** (CCAS, Pass'sport, ANCV Sport...)
- **Cotisation**, payable en 3 mensualités (espèces ou chèques à l'ordre de l'US Créteil Karaté)

## ESSAI GRATUIT

Réserver un cours d'essai gratuit sur notre site internet [uscreteilkarate.com](http://uscreteilkarate.com)  
Après validation de votre demande, vous présenter en tenue de sport au début du cours souhaité. N'hésitez pas à venir accompagné. C'est toujours plus sympa !

## TARIFS ANNELS

**ADULTES**  
salariés

**290 €**

**ADULTES**  
étudiants, sans  
emploi

**230 €**

**ADOLESCENTS**  
16 à 18 ans

**230 €**

**ENFANTS**  
5 à 15 ans

**220 €**

Le coût de la licence fédérale (37 €) est inclus dans la cotisation  
Tarifs dégressifs pour les membres de la même famille

## PLANNING DES COURS

### Adultes & Adolescents

#### Levrière

##### Lundi

20h00 - 21h30  
Tous niveaux

##### Mardi

19h00 - 20h30  
Tous niveaux

#### MJC Club de Créteil

##### Mercredi

18h00 - 19h00  
Libre  
19h00 - 20h00  
Débutants  
20h00 - 21h00  
Avancés

##### Vendredi

20h30 - 21h30  
Tous niveaux

### Compétiteurs

#### MJC Club de Créteil

##### Jeudi

19h00 - 20h30  
Prépa. physique

##### Vendredi

18h00 - 19h00  
Kata  
19h00 - 20h30  
Combat



## Enfants

\*Les horaires à V. Hugo sont susceptibles de changer ou d'être annulés

### Casalis

#### Mercredi

17h30 - 18h30  
Débutants  
18h30 - 19h30  
Confirmés  
19h30 - 20h30  
Avancés

#### Samedi

16h30 - 17h30  
Débutants  
17h30 - 18h30  
Confirmés  
18h30 - 19h30  
Avancés

### Levrière

#### Mercredi

14h00 - 15h00  
Débutants  
15h00 - 16h00  
Confirmés  
16h00 - 17h00  
Avancés

#### Samedi

16h30 - 17h30  
Débutants  
17h30 - 18h30  
Confirmés  
18h30 - 19h30  
Avancés

### MT Eyquem

#### Mercredi

16h00 - 17h00  
Débutants  
17h00 - 18h00  
Confirmés

#### Samedi

16h00 - 17h00  
Débutants  
17h00 - 18h00  
Confirmés  
18h00 - 19h00  
Avancés

### MQ Port

#### Mardi

17h00 - 18h00  
Débutants  
18h00 - 19h00  
Confirmés

#### Vendredi

17h00 - 18h00  
Débutants  
18h00 - 19h00  
Confirmés  
19h00 - 20h00  
Avancés

### V. Hugo \*

#### Mercredi

15h30 - 16h30  
Débutants  
16h30 - 17h30  
Confirmés  
17h30 - 18h30  
Avancés

#### Vendredi

17h00 - 18h00  
Débutants  
18h00 - 19h00  
Confirmés  
19h00 - 20h00  
Avancés