



FIGHTING SPIRIT KARATE

Gymnase Jacques Robinot

1504 Avenue du 15e Génie 54200 Ecrouves

SAISON 2023-2024

Karaté Traditionnel - Compétition - Krav Maga/Self Défense

SAMEDI

09h00 - 10h00 : Karaté Enfants 4 à 7 ans

10h00 - 11h00 : Karaté Enfants 7 à 12 ans

11h00 - 12h30 : Karaté Ado/Adultes à partir de 12 ans

DIMANCHE

09h00 - 10h00 : Karaté Enfants 7 à 12 ans

10h00 - 11h00 : Karaté Ado/Adultes à partir de 12 ans

11h00 - 12h30 : Krav-Maga à partir de 12 ans

Préparation Mentale // Préparation Physique

Apprentissage du contrôle postural

Aide contre le harcèlement scolaire

Coaching personnalisé individuel

Optimisation de la Performance

Et bien plus encore

REPRISE DES COURS LE SAMEDI 09 SEPTEMBRE 2023

CONTACT

06.61.62.45.17

fightingspiritkarate54@gmail.com

Tous les cours sont dispensés par
Bruno DE LUCA - 4e DAN FFKDA
Professeur Diplômé DEJEPS
et ses assistants diplômés