

SAMEDI	14h00 - 14h45 PAM 3-4 ans PAM 5-6 ans 15h00 - 16h00 7-9 ans Débutants 16h15 - 17h16 7/12 ans Avancés (à partir de C. Jaune-Orange) 17h30-18h30 Ados/Adultes Avancés
VENDREDI	18h00 - 19h00 Pôle compétition (Benjamins 2 à Seniors) 19h15 - 20h15 10/12 ans Débutants Ados/Adultes Débutants 20h30 - 21h30 Ados/Adultes Traditionnel
JEUDI	18h00 - 19h00 7/12 ans Avancés (à partir de C. Jaune-Orange) 19h15 - 20h15 Pôle compétition (Benjamins 2 à Seniors) 20h30 - 21h30 Body-Karaté
MERCREDI	18h00 - 18h45 PAM 3-4 ans PAM 5-6 ans 19h00 - 20h00 7-9 ans Débutants 20h15 - 21h30 Ados/Adultes Débutants Ados/Adultes Avancés
MARDI	18h00 - 19h30 Pôle compétition (Benjamins 2 à Seniors) 19h45 - 21h15 Ados/Adultes Traditionnel
LUNDI	18h00 - 19h00 7/12 ans Avancés (à partir de C. Jaune-Orange) 19h15 - 20h15 10/12 ans Débutants Ados/Adultes Débutants 20h30 - 21h30 Ados/Adultes Avancés

TARIFS

KARATE	Cotisation annuelle
• Section PAM 3-6 ans	250 €
• Enfants 7-12 ans	280 €
• Ados 13-17 ans	320 €
• Adultes	450 € *

* tarif étudiant ou chômeur : 400 € ~~400 €~~

BODY-KARATE	Cotisation annuelle
• A partir de 12 ans	180 €

Paiements acceptés : CB, chèque, espèces, ANCV coupon sport, CAF

CONTACT & INFOS

06 65 58 93 89
06 59 08 04 24
contact@igkdf-vanves.fr
www.igkdf-vanves.fr

NOTRE DOJO

DOJO DU LYCEE MICHELET

- Accès en semaine : 5 rue Jullien (lundi au vendredi)
- Accès en week-end : 10 boulevard du lycée (samedi et dimanche)



IGKDF

INSTITUT DE GOJURYU KENKYUKAI DE FRANCE
Association loi 1901, affiliée à la FFKARATE sous le numéro 0920704

KARATE

PAM 3-6 ANS
ENFANTS 7-12 ANS
ADOS / ADULTES

BODY KARATE
FITNESS / CARDIO

Pour tous,
dès 3 ans !



www.igkdf-vanves.fr

AVEC LE SOUTIEN
DE LA VILLE DE





L'IGKDF s'est créé dans la ville de Vanves en 2012. Notre club de karaté enseigne le style Goju Ryu et représente l'organisation française de l'école Kenkyukai de Taira Masaji Sensei, 9^{ème} Dan Hanshi. Il est l'un des principaux maître japonais de l'archipel d'Okinawa mieux connu en tant que chercheur et praticien de bunkai des katas Goju-Ryu.

Adapté à toutes et à tous, la pratique du karaté offre aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement mais aussi d'adhérer à une véritable école de la vie. Les entraînements sont dispensés par une équipe technique très investie et de qualité, sous la direction de Sensei Nirina qui met à profit plus de trente-cinq années de pratique martiale. Que vos aspirations aillent vers une pratique traditionnelle, plutôt de compétition, ou alors dans le but de pratiquer un simple loisir, notre club saura répondre à toutes vos attentes et ce dans une ambiance conviviale !

NIRINA
RAKOTOZAFIMINAHY
DIPLOME D'ETAT (DEJEPS) ET DIF
6^{ème} DAN KENKYUKAI, 4^{ème} DAN FFKARATE
ARBITRE NATIONAL, COACH WKF



KARATE ENFANT

Les cours sont répartis par âge et par niveau afin de faire progresser les élèves dans les meilleures conditions. L'enseignement repose sur un code moral, une éthique et des valeurs saines. Une section dédiée aux plus petits, appelée la section Pré Arts-Martiaux accueille les enfants dès 3 ans.



Le Karaté sportif est une voie que le pratiquant peut emprunter s'il souhaite se mesurer dans sa discipline dans un cadre réglementé.

Depuis la création du club en 2012, notre méthode d'enseignement a su porter ses fruits puisque nous avons sortis plusieurs jeunes prometteurs qui ont obtenu des titres et podiums autant au niveau national qu'international.

NOS CHAMPIONS DEPUIS 2012 :

- **R'ay Razafimahery** : 2x Champion de France Combat
- **Ismaila Cissokho** : Champion de France Combat
- **Chloé Breuzard** : 3e aux Europes Combat
- **Matthias Ranaivo** : 2x Vice-Champion de France Combat
- **Marie Gagliardi** : 3e aux France Kata
- **Aurore Despujol** : 3e aux France Combat



KARATE ADOS/ADULTES

La pratique du karate au sein de notre dojo est ouverte à tous, quelque soit son niveau ou sa condition physique.

Bien-être, self défense, confiance en soi
Une philosophie, un art de vivre;
un sport complet, en toute sécurité.



Le Body-Karaté est une pratique qui allie les techniques de karaté sur une musique moderne, entraînante et dynamique, ce qui rend l'effort sportif motivant.

C'est une activité qui assouplit le corps et détend l'esprit tout en permettant une remise en forme et le développement d'une bonne condition physique.