



Cours de karaté

pour les enfants, adolescents et adultes

Les cours seront données par Shihan Hélène Guillet-Bienvenue, sixième dan en karaté et deuxième dan en Kyusho-jitsu (attaque de points de pression) (28 ans d'expérience en enseignement d'arts martiaux) et également enseignante au préscolaire à l'école Jacques-Rocheleau.

Quand : De septembre à décembre. Période d'inscriptions jusqu'au 8 septembre. Faites vite, les places sont limitées (Règles Covid). Début des cours dans la semaine du 13 septembre.

Où : Dans le gymnase du pavillon St-Basile situé au 9 rue Préfontaine à St-Basile-le-Grand. Entrez par le côté (entrée du service de garde)

Les chèques doivent être faits au nom de : **École de karaté Yoseikan Hélène Bienvenue** et être mis dans une enveloppe bien identifiée au nom de votre enfant et mentionnez que c'est pour le karaté.

Rabais de 10.00\$ pour le deuxième enfant de la famille.
Reçus pour crédits d'impôt pour activités sportives disponibles.

Note importante aux parents qui viendront porter leur(s) enfant(s) aux cours de karaté : Avant d'entrer dans le pavillon St-Basile, s'assurer que l'affiche signifiant que je suis présente est mise (18 :00).

[Notes importantes en contexte COVID](#)

Évidemment, si le karatéka a des symptômes de Covid ou a été en contact avec quelqu'un qui a eu le Covid dans les 14 derniers jours, prière de ne pas vous présenter aux cours.

Preuve de doubles vaccinations

Pour les adolescents (13 ans et +) et les adultes qui fréquenteront le dojo, j'ai l'obligation de demander la preuve de doubles vaccinations. S.V.P. Pour me simplifier la tâche, imprimez votre preuve de vaccination et joignez-la à votre inscription.

Port du masque

Lors des cours, lors des déplacements et lorsqu'il travaillera avec un partenaire, le karatéka devra porter le masque. Lorsqu'il sera à sa place et qu'il travaillera seul, il pourra le retirer. Le lavage des mains est obligatoire également.

Cours parents-enfants disponibles

Je me réserve le droit de faire des modifications pour les horaires tout dépendant du nombre d'inscriptions.

Cet art martial vise le développement de la concentration, de la coordination, de la discipline, de l'estime de soi, le respect de soi et des autres.

Pour plus de renseignements, helbie35@hotmail.com 450-441-0518

Hélène Guillet-Bienvenue

Coupon-réponse pour les cours de karaté à remplir complètement S.V.P
Veuillez cocher le ou les cours que le karatéka fera. 1 Coupon par personne.

Horaire et coût

Karaté ceintures blanches

**Lundi de 18 :10 à 18 :40 Petits ninjas (maternelle 5 ans)
75.00\$ _____**

**Mardi de 18 :10 à 19 :10 (ceintures blanches primaire et +)
100.00\$ _____**

Si j'ai 24 élèves ceintures blanches ou plus, je devrai faire un deuxième groupe pour les ceintures blanches. Le deuxième groupe sera le mardi de 19 :15 à 20 :15. Je vais placer les plus jeunes dans le premier groupe.

Karaté ceintures de couleurs (ceintures jaunes et plus)

Lundi de 18 :45 à 19 :45 et /ou mercredi de 18:10 à 19 :10

1 cours de karaté par semaine : 135.00\$ _____

2 cours de karaté par semaine :195.00\$ _____

Auto-défense Small circle jiu-jitsu (10 ans et plus)

Mercredi de 19 :15 à 20 :15 100.00\$ _____

Pour ceux qui font au moins un cours de karaté 75.00\$ _____

Cours d'armes (ceintures jaunes et plus) Lundi de 19 :45 à 20 :15

60.00\$ _____

Nom : _____

Âge : _____

Numéro de téléphone : _____

Courriel : _____

Signature d'un parent : _____