



Cours Ashihara karaté



Où et quand?

Les mercredis, dans les salles de gym des écoles primaires De-Budé & Crêts :

- De-Budé : 12h15 à 13h00 & 13h15 à 14h
- Crêts : 14h15 à 15h & 15h15 à 16h



Pour qui?



Pour tous les enfants dès l'âge de 6 ans voulant s'essayer à la pratique du Karaté Ashihara débutant ou ayant déjà pratiqué un sport de combat.

Cours d'essai gratuit.

Le prix est de 399 CHF pour l'année scolaire incluant 25 CHF de cotisation pour l'APEPS.

INSCRIPTIONS : INFO@ASHIHARA.CH

Les organisateurs

La Fédération Suisse de Ashihara Kaikan Karaté et l'APEPS vous invitent à découvrir le seul karaté basé sur l'esquive avec un accent particulier sur la maîtrise de soi et le respect de l'autre.



www.ashihara.ch

www.apeps1209.ch



Ashihara karate class



When and where?

School's Gym of de Budé & Crêts on Wednesdays

- De-Budé : 12:15 to 13:00 & 13:15 to 14:00
- Crêts : 14:15 to 15:00 & 15:15 to 16:00



For whom?



For all children aged 6 and over who want to try out Ashihara Karate, whether they have already practiced a combat sport or are trying one for the first time.

First trial class is free.

Fee is CHF 399 for the school year, and it includes CHF 25 APEPS (Budé and les Crêts parents' association) membership fee.

REGISTRATION: INFO@ASHIHARA.CH

The organizers

The Swiss Federation of Ashihara Kaikan Karate and APEPS invite you to discover the only karate based on suboku - avoiding the attack, with particular emphasis on self-control and respect for others.



www.ashihara.ch

www.apeps1209.ch