

À TOUS SPORTS

KARATE

7 / 9 ans

ORGANISATION : Ville de Pontarlier – Service des Activités sportives et de la Vie Associatives

ENCADREMENT : Éducateurs sportifs

DATES : 30, 31 juillet et 01 août

HORAIRES : 9h30 à 10h30

LIEU : Salle Aïkido du DOJO – rue du Toulombief Pontarlier

MATERIEL A FOURNIR PAR LE STAGIAIRE :

- Tenue de sport
- Bouteille d'eau

AUTORISATION ÉVENTUELLE : Questionnaire de santé et attestation sur l'honneur

PROGRAMME

- Découverte de l'activité « karaté »
- Parcours échauffement
- Travail équilibre poings - pieds
- Coordination
- Travail sur cibles

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible, quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.81.96

Accès au DOJO

