

Le KARATE : **Sport... ou Art Martial ?**

Et si l'on disait... les DEUX !

Le Karaté est, en effet, un Art Martial originaire du Japon, et il est aujourd'hui pratiqué, à travers le monde, comme un sport de combat et comme une forme d'exercice physique. Au-delà de son aspect compétitif, le Karaté offre de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale de ceux et celles qui le pratiquent régulièrement, notamment :

Sur un plan physique :

- Renforcement musculaire et endurance,
- Flexibilité et souplesse,
- Coordination et équilibre.

Sur un plan mental ou psychologique :

- Gestion du stress et développement de la confiance en soi,
- Discipline et respect.

L'équipe dirigeante du NK2C développe un club sportif dont les principes sont :

- ✓ l'esprit de famille et la convivialité,
- ✓ la pratique au plus grand nombre,
- ✓ la rigueur et la persévérance,
- ✓ le respect de chacun,
- ✓ la motivation et l'envie de gagner,
- ✓ la solidarité et la loyauté.



Nos coordonnées

NO-KACHI KARATE CLUB (NK²C)

Siège Social : 202, Route Arzacq (64450 - DOUMY)

Dojo - Lieu d'entraînement : Foyer Municipal
Place du village (64450 - DOUMY)

Téléphone de contact : 06 06 90 09 70

Adresse mail : nk2c.64@gmail.com

Site : <https://www.spf64.com/nk2c>



*Club Sportif Associatif, déclaré en Préfecture,
sous le n° RNA : W643013320*



*Club Sportif, affilié à la Fédération Française
de Karaté, sous le n° : 0640684*



Club Sportif agréé par le Ministère des Sports



NO-KACHI KARATE CLUB (NK²C)

à

DOUMY

Saison Sportive 2024 - 2025



*Dès le 09 septembre 2024, tous les lundis
le NK²C démarrera une nouvelle activité
sportive... du KARATE sur la Commune de
DOUMY.*

*Venez découvrir et essayer une superbe
activité sportive et un art Martial !!*

Nos cours

LUNDI

Cours **ENFANTS**
(8 à 12 ans)
18h30 à 19h30
60 minutes

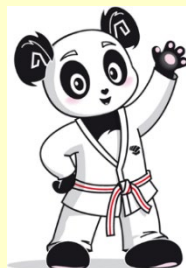
Cours
ADOS-ADULTES
(à partir de 13 ans...)
19h30 à 21h
90 minutes

Cours spécifiques
**COMPETITION -
SELF**
(sur programmation)



Karaté pour tous

Que ce soit pour une pratique sportive de loisirs, ou en compétition, le Karaté est une discipline adaptée au plus grand nombre, des enfants aux adultes (sans limite d'âge...)



Nous proposons, dans nos cours, un éveil à la pratique de cet Art Martial dès l'âge de 8 ans (l'enfant possède une meilleure habileté dans les mouvements rapides et les rythmes divers.

Cet âge est très favorable à l'acquisition d'habiletés motrices, et à l'apprentissage d'un grand nombre de techniques de base, avec des exercices de conditionnement physique et de coordination, en particulier dans les activités multisports. C'est la tranche d'âge la plus adaptée pour l'apprentissage et le développement des aptitudes physiques. L'enfant va acquérir et maîtriser des mouvements complexes, précis et justes, demandant un important effort d'orientation spatiotemporelle...) ou bien, à partir des 13 ans, une pratique plus axée sur un apprentissage plus avancé et, pour ceux qui le souhaitent, une porte ouverte vers la voie de la compétition.

Et pour les Séniors ??...

Nous proposons une pratique adaptée à chacun de nos adhérents et, bien entendu, adaptée à leurs capacités ou leur niveau de pratique.

Nos tarifs

Saison Sportive 2024 - 2025

- 220 € pour les enfants (allant de 8 à 12 ans),
- 270 € pour les ados/adultes (à partir de l'âge de 13 ans).

Ces tarifs sont valables pour la Saison Sportive 2024-2025, du mois de septembre 2024 au mois de juillet 2025, et comprennent notamment :

- ✓ Cotisation associative,
- ✓ Licence Fédérale,
- ✓ Assurance,
- ✓ Cours,
- ✓ Inscriptions et participations aux activités fédérales (stages, compétitions, séminaires...)

En tant qu'organisme reconnu et agréé, notre Club accepte le règlement par chèques (possibilité d'étalement du montant en trois fois maximum) et par espèces (règlement unique en une seule fois)... de plus, notre Club Sportif ACCEPTÉ également le Pass'Sport pour les plus jeunes !

Pour toute autre situation ou renseignement, nous sommes à votre écoute, n'hésitez pas à nous en parler !

Votre équipe NK²C