

Cours de découverte karaté

Au centre de sport Asia à Zurich



Envie de découvrir une nouvelle discipline sportive ? Le samedi 5 novembre, Sabine Frischknecht nous initiera au karaté, un art martial japonais. Le cours d'essai aura lieu à l'Asia Sport Center de Zurich. Deux groupes recevront chacun une leçon d'1 ¼ d'heure. Le cours d'essai se déroulera en langue des signes, ne coûtera pas grand-chose et vous permettra de découvrir un art martial oriental qui met au défi votre endurance, votre souplesse, votre concentration et votre force mentale. Inscrivez-vous vite pour obtenir l'une des 24 places

Déroulement du cours :

- Dès 12h30 Arrivée des participants au centre de sport (rencontre à l'entrée)
- 12h45 Salutation, brève introduction et répartition en deux groupes
- 13h00 Groupe d'entraînement 1 (pour env. 1 ¼ heures)
- 14h30 Entraînement groupe 2 (pour env. 1 ¼ heures)
- 15h45 S'occuper ensemble du matériel utilisé et prendre une douche
- 16h00 Feedback et fin de la manifestation

Date et heures :	Samedi, le 5 novembre 2022, 12h30
Lieu	Asia Sport Center Zürich, Culmannstrasse 56 · 8006 Zürich
Frais	SDS-membres : CHF 12,- Non SDS-membres : CHF 20,-
Equipment	Vêtements de sport confortable (T-Shirt et pantalon de sport long ou court). Le karaté se pratique pieds nus
Assurance	Les participants sont priés d'apporter leurs propres boissons et en-cas. Il est interdit de consommer de la nourriture pendant l'entraînement. Est la responsabilité des participants. L'organisateur décline toute la responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol.
Alimentation	Veillez apporter des boissons et snacks en personne. Pendant l'entraînement on ne peut pas manger.
Nombre de participants	Au max. 24, divisé en deux groupes
ACTIVITY Points	10 points
Fin d'inscription	1er novembre 2022
Sur place pour toi	Entraîneuse : Sabine Frischknecht (2. Dan Karaté) Support : Audry Pentassuglia et Christian Waloszek

L'organisateur se réserve le droit de faire des modifications.

Nous souhaitons la bienvenue à tous !

Formulaire d'inscription pour le cours d'initiation karaté au centre de sport Asia Zurich le 05.11.2022

Nom : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____

Nr. AVS. : _____

- photo et vidéo : Avec l'inscription et la signature des participants et des parents, resp. tuteur légal, vous donnez votre accord pour que Swiss Deaf Sport puisse utiliser des photos et des vidéos à des fins d'information et de publicité.

E-Mail : _____ **Nr. Mobile :** _____

Date : _____ **Signature :** _____

Inscription jusqu'au mardi, le **1er novembre 2022**, à contact@swissdeafsport.ch!