



Cadaujacais

# Quoi de neuf ?

N° 1  
Septembre

2018

## Le mot de la Présidente

Nous proposons désormais à nos licenciés un petit journal d'information qui mentionnera les grandes lignes de la vie du Karaté Cadaujacais. Il est envisagé un 1<sup>er</sup> numéro en Septembre qui parlera de la rentrée de la saison sportive, puis 3 trimestriels (Oct/Nov/Déc - Jan/Fév/Mars et Avril/Mai/Juin). Et pour toujours plus d'information, des photos, les dates importantes, les événements... Pensez à consulter notre site [www.karate-maïdo.com/](http://www.karate-maïdo.com/) Bonne lecture à toutes et à tous.



Spécial  
Rentrée

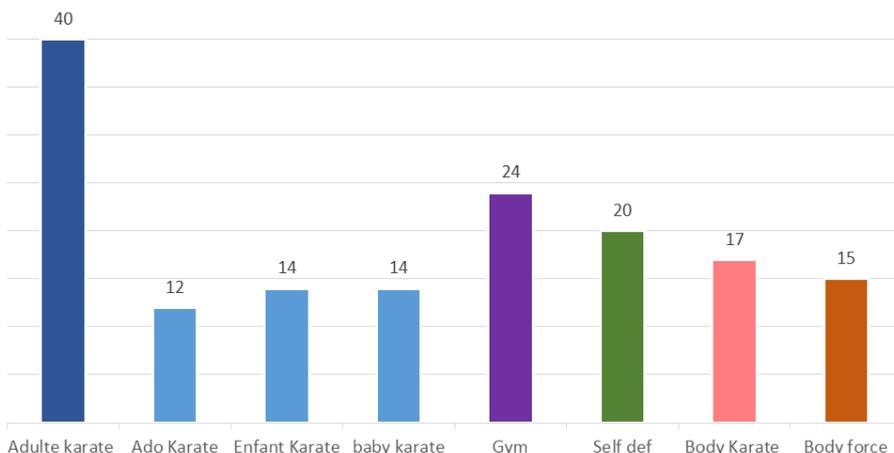
## Les activités

Le Karaté Cadaujacais propose 7 activités : Le Baby Karaté, le Karaté enfants, le Karaté Adolescent et Adulte, la Self défense, le Body Karaté, la Gymnastique Japonaise et depuis cette année, le Body Force. Toutes ces activités sont mises en œuvre pour que chacune et chacun d'entre vous, outre les bienfaits physiques apportés par la pratique, puissent aller vers un épanouissement psychique et philosophique.



## Les effectifs

Comme chaque année à cette période, ils ne sont pas définitifs. Globalement, 60% des adhérents sont des « anciens ». Les « nouveaux » sont plus nombreux que les « partants ». Pour sa 1<sup>ère</sup> année, le Body Force affiche de belles prétentions. Il est à noter que de nombreux adhérents pratiquent plusieurs activités, en général, deux.



## Les horaires

### Karaté Baby et Enfants

Baby 4/6 ANS Lundi et Mercredi 17h45 à 18h30  
Enfant 7/12 ans Lundi et Mercredi 18h15 à 19h10

### Karaté Adultes (toutes ceintures)

### Karaté Adolescents (à partir de 13 Ans)

Lundi et Mercredi 19h15 - 20h45  
Vendredi 18h00 - 19h30  
Samedi 09h30 - 10h45

### Body Force

Mardi 18h30 à 19h30

### Self Défense

Jeudi 19h00 à 20h30

### Body Karaté

Vendredi 19h30 à 20h30

### Gymnastique Japonaise

Samedi 11H00 à 12h15

## Les stages à venir



Christian Panattoni - 14 Novembre 2018



Hakima Arafé - 16 Novembre 2018