

Reprise des cours 2022-2023

Le lundi 05 septembre

Et toujours en développement
pour la saison 2022-2023.

TRAINING KARATE :

Le cours adulte dédié à la pratique
des Katas.

Comme le Training Boxing, il n'y a pas
de combat. La pratique des KATAS
permet de travailler sa coordination et
sa mémoire. Tout en se renforçant au
niveau musculaire et en travaillant sa
souplesse articulaire.

Le Kata est en enchainement de
techniques dans l'espace.

Cours le mardi de 20h à 21h.

LA SELF DEFENSE :

Stage et horaires de cours à voir avec
Bruno en début de saison.

Reprise de la saison
2022-2023

Avec le « **stage en extérieur** »
lundi 22 Aout au vendredi 26 Aout.

Les horaires des différents
groupes :

Enfants : 17h/18h

Ados (à partir de 4ème) :
18h/19h

Adultes : 19h/20h15



**KARATE
TRAINING KARATE**



**FULL CONTACT
LIGHT CONTACT**



**TRAINING
BOXING
SELF DEFENSE**



**Préparation
physique
CIRCUIT TRAINING**



www.cssc.fr
06.11.75.88.75
cssc73@hotmail.fr

La saison 2021 2022 a été un retour à une pratique normale pour notre club. Reprise des cours en intérieur, reprise des compétitions et des stages.

- **Le 11 décembre** Championnat de Savoie de Karaté, à St Jean de Maurienne. 22 podiums

- **Le 09 janvier**, de nouveau les karatékas avec le championnat de Ligue élite pour les Poussin Pupilles et Benjamins (PPB).

- **Le 15/16 janvier** début des compétitions en Karaté Full Contact (KFC). Coupe de France zone sud, 23 compétiteurs, 21 podiums dont 10 vainqueurs, 7 seconds et 4 3ème.

- **Le 23 janvier** le Championnat de ZID Dauphinée Savoie en Karaté pour les Minimes et Cadets. 2 podiums sur 2.

- **Le 13 février** Championnat ZID de Karaté Honneur PPB.

- **Le 26/27** Février Open International KFC 14 podiums sur 23 compétiteurs

- **Le 12/13 mars** Championnat de France KFC 9 podiums sur 12 compétiteurs. 3 Champions de France, 3 vice-champions de France et 3 3ème.

- **Le 16 avril** Open des Savoie de Karaté, 22 compétiteurs et 20 podiums.

La Saison a été longue et dure mais nous avons eu de très bons résultats tant en Full contact qu'en Karaté.

Félicitations à tous nos compétiteurs, petits et grands. Un grand merci aux coachs qui ont su les accompagner tout au long de cette saison sur les diverses compétitions.

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI
10h00 11h00					KARATE CE1/CE2/CM1				
11h00 11h45					KARATE GS/CP				
12h30 13h30	PREPARATION PHYSIQUE	12h30 13h30	TRAINING BOXING FULL CONTACT	12h30 13h30	PREPARATION PHYSIQUE	12h30 13h30		12h30 13h30	TRAINING BOXING FULL CONTACT
17h00 18h00	KARATE COMPETITION	17h00 18h00	FULL CONTACT CE1 > 6ème	17h00 18h00	KARATE CM2>COLLEGE	17h00 18h00	FULL CONTACT CE1 > 6ème	17h00 18h00	KARATE CE1/CE2/CM1
18h00 19h00	FULL CONTACT COLLEGIENS	18h00 19h00	FULL CONTACT LYCEENS	18h00 19h00	FULL CONTACT COLLEGIENS <i>Compétiteurs Did Salle du haut</i>	18h00 19h00	KARATE Collège+ Ados Adultes	18h00 19h00	KARATE CM2>COLLEGE
19h00 20h00	TRAINING BOXING FULL CONTACT <i>Débutants</i> <i>Compétiteurs Mick Salle du haut 19h/20h</i>	19h00 20h00	KARATE Ados Adultes <i>Salle du haut</i>	19h00 20h00	FULL CONTACT <i>Débutants</i> <i>Initiés</i> <i>Compétiteurs Jo Salle du haut 19h/20h</i>	19h00 20h00	FULL CONTACT LYCEENS <i>TRAINING BOXING Salle du haut Marie</i>	19h00 20h30	FULL CONTACT <i>Initiés</i> <i>Avancés</i>
20h00 21h00	FULL CONTACT Compétiteurs combats	20h00 21h00	<i>Training Karaté Katas Salle du haut</i>	20h00 21h30	FULL CONTACT <i>Avancés</i>	20h00 21h00	PREPARATION PHYSIQUE		

Rappel, pour tout renseignement : horaires, tarifs, infos, résultats de compétitions ou autres, consultez le site du club