

# KARATÉKAS (ARTS MARTIAUX)

Tous les programmes ont des **PLACES LIMITÉES** et un minimum d'inscriptions requis. Ils sont de 9 h à 15 h 45.

Avec l'équipe de Jodan Arts Martiaux, votre enfant aura la chance de pratiquer le karaté et le kickboxing. De plus, il apprendra certaines techniques d'autodéfense. Ce camp est excellent pour développer la confiance en soi, la concentration, les réflexes, la force et, par-dessus tout, améliorer la condition physique. Votre enfant pourra ainsi se dépasser à l'aide de ses ateliers, et ce, en toute sécurité.

- Matériel requis : Vêtements et souliers de sport. Les sandales ne sont pas autorisées.
- Horaire – maternelle à 2<sup>e</sup> année : 9 h 30 à 11 h 30 - activités spécialisées et 12 h 45 à 15 h 45 - activités régulières.
- Horaire – 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année : 9 h 30 à 11 h 30 - activités régulières et 13 h à 15 h - activités spécialisées.
- Capacité : 24 places disponibles pour chaque groupe d'âge.



| Lundi                | Mardi                           | Mercredi | Jeudi      | Vendredi                                 |
|----------------------|---------------------------------|----------|------------|--|
| Initiation au karaté | Protection de soi – autodéfense | Sortie   | Kickboxing | Révision des trois types d'arts martiaux |

## Horaire des disponibilités

| Semaines             | Semaine 1                            | Semaine 2                    | Semaine 3       | Semaine 4        | Semaine 5        | Semaine 6            | Semaine 7   | Semaine 8     | Semaine 9     |
|----------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|------------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|
| Dates                | 24 au 28 juin                        | 1 <sup>er</sup> au 5 juillet | 8 au 12 juillet | 15 au 19 juillet | 22 au 26 juillet | 29 juillet au 2 août | 5 au 9 août | 12 au 16 août | 19 au 23 août |
| Disponibilités       | Maternelle à la 6 <sup>e</sup> année | Non disponible               |                 |                  |                  |                      |             |               |               |
| Sorties <sup>1</sup> | Party mousse !                       |                              |                 |                  |                  |                      |             |               |               |

## Coûts du programme – Les coûts sont par semaine.

| Inscriptions en ligne  |                                     |                                     |                                     |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Résidents  |                                     | Non-résidents                       |                                     |
| Du 11 mars au 12 mai   | À partir du 13 mai                  | Du 11 avril au 14 juin <sup>2</sup> |                                     |
| 135 \$   | 145 \$                              | 160 \$                              |                                     |
| Inscriptions au comptoir à l'hôtel de ville (papier)   |                                     |                                     |                                     |
| Résidents  |                                     | Non-résidents                       |                                     |
| 29 et 30 avril   | À partir du 1 <sup>er</sup> mai     | 29 et 30 avril                      | Du 1 <sup>er</sup> mai au 14 juin   |
| 135 \$   | 145 \$ + 15 \$ frais administratifs | 160 \$                              | 160 \$ + 15 \$ frais administratifs |
| <i>Les coûts incluent le service de garde, la sortie du mercredi ainsi que les activités de la semaine. L'horaire est sujet à des changements.</i> |                                     |                                     |                                     |

<sup>1</sup> Pour une description détaillée des sorties, veuillez consulter l'annexe 1 de ce document.

<sup>2</sup> Pour plus d'informations sur le changement des périodes d'inscription, vous pouvez consulter la section « Renseignements généraux » sur notre site Internet : <http://coteau-du-lac.com/camps-animés-jeunes/>