

## FRAIS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

- *Inscriptions via le site Internet de la Ville de Boisbriand*

**Coût : 130 \$ CLUB ÉLITE**

- *Ajouter les frais d'inscription du cours régulier*
- *Les athlètes qui souhaitent faire partie du CLUB ÉLITE doivent obligatoirement s'inscrire à un cours de la programmation régulière*
- **INSCRIPTIONS :**

*Mardi 29 août, 18h  
jusqu'au dimanche 10  
septembre 2017, à minuit*



Karaté Shorin-Ryu Shubukan Boisbriand.  
2 A rue Élisabeth, Boisbriand. J7G 4K9  
450 437-6182  
514 586-5349

INSCRIPTION VIA LE SITE INTERNET DE LA VILLE DE BOISBRIAND : DU 29 AOÛT AU 10  
SEPTEMBRE 2017.

Site Web : [www.shorinryushubukanada.com](http://www.shorinryushubukanada.com)  
Facebook : Karate ShorinRyu Shubukan Boisbriand

# KARATÉ SHORIN-RYU SHUBUKAN BOISBRIAND



## SAISON 2017-2018 CLUB ÉLITE



**Ouvert à tous ceux et celles  
qui désirent approfondir leurs  
connaissances**

## HORAIRE DES ENTRAÎNEMENTS

LES COURS DU CLUB ÉLITE ONT LIEU LES  
VENDREDIS (selon l'horaire établi) de  
19h15 à 20h30.

### **THÉMATIQUE DU VENDREDI SOIR**

#### **22 septembre 2017**

MISE EN FORME :

Parcours de *Power Cross Fit* suivi d'un  
cours de karaté (révision en préparation  
pour la visite de Takeshi et de ses  
invités).

#### **6 octobre 2017**

KARATÉ TRADITIONNEL AVEC TAKESHI UEMA ET  
SES INVITÉS

Cours de karaté traditionnel d'Okinawa et  
cours de Kumité traditionnel.

#### **20 octobre 2017**

JE SUIS UN SAMOURAÏ

Découvrez les secrets du Samourai.  
Combat d'épée de mousse (prix)

#### **3 et 17 novembre 2017**

PRÉPARATION POUR LE TOURNOI RÉCRÉATIF DU  
CLUB

Kata, kumité, kata de Bô, kata d'équipe.



VENEZ APPRENDRE TOUT EN VOUS AMUSANT



**1er décembre 2017**

**Party de Noël**

**26 janvier 2018**

VISITE DE HANSHI ALAIN SAILLY JIJUTSU

**9 février 2018**

MMA AVEC PASCAL PAQUET

Découvrez différentes prises de combat  
au sol

**23 février 2018**

QUI EST BRUCE LEE?

Découvrez le kung-fu, art martial de la  
Chine.

**16 mars 2018**

AUTODÉFENSE AVEC SENSEI CHANTAL

**30 mars 2018**

Brisage de planches musical

**13 et 20 Avril 2018**

PRÉPARATION À L'EXAMEN DE CEINTURE

**4 mai 2018**

**Invités secrets**



Il y a quelques années que je travaille sur ce projet d'un CLUB ÉLITE.

Toujours très soucieuse du bien-être de mes athlètes, j'ai voulu mettre sur pieds un cours qui non seulement va susciter l'intérêt, mais également faire évoluer les adeptes dans le domaine de l'art du karaté SHORIN-RYU.

**Je peux vous assurer que ce cours saura vous plaire.**

LE PROGRÈS VIENT À CEUX  
QUI S'ENTRAÎNENT ENCORE  
ET ENCORE

### De septembre à mai 2018.

Tous les athlètes inscrits au CLUB ÉLITE bénéficieront de ce qui suit :

- Frais d'affiliation inclus
- Frais du tournoi récréatif inclus
- 1 article promotionnel inclus
- Cours thématiques du vendredi
- 1 cours privé avec Sensei Chantal

### COURS THÉMATIQUES DU VENDREDI SOIR 19H15 À 20H30.

- Katana, épée de mousse, Bo
- Autodéfense
- Jijutsu avec Hanshi Alain Sailly
- Karaté avec Takeshi Uema
- Cours privé avec Takeshi
- Kata et Bunkai
- Kumité
- Préparation pour examen de ceinture
- MMA avec Pascal Paquette
- Parcours de Ninjas
- Mise en forme
- Cours sur la confiance en soi
- Kung Fu

HORAIRE DES COURS RÉGULIERS:

Lundi-Mercredi 18h15 à 19h15

Intermédiaire: ceintures jaunes à bleues

Parents et enfants 6 à 12 ans

Lundi-Mercredi 19h30 à 21h

Ados et Adultes 12 ans +

Toute ceinture

Mardi-Jeudi 18h15 à 19h15

Débutant : parents et enfants

6 à 12 ans

Vendredi

18h15 à 19h Mini Ninjas 4-5 ans

**CLUB ÉLITE**

***19h15 à 20h30***

***VENDREDI***

22 septembre, 6-20 octobre, 3-17  
Nov, 1 décembre (party)

2018 : 26 janvier, 9-23 février, 16-  
30 mars, 13-20 avril et 4 mai.

***Pour plus d'informations:***

Sensei Chantal Vaillancourt  
450 437-6182  
shorinryuboisbriand@live.ca