



**FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION SAISON 2011/2012**

**SECTION BODY KARATE**



NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

DATE DE NAISSANCE : .....

TELEPHONE : .....  cocher si liste rouge

EMAIL : .....

(Pour recevoir les infos du club et mises à jour du site)

→(Si pas d'email, fournir une enveloppe timbrée à votre adresse)←

ANNEE D'ENTREE AU CLUB .....

AVANT CA, A DEJA PRATIQUE UN ART MARTIAL ? : .....

LEQUEL ? : ..... OÙ ? : .....

N° DE CHEQUE : .....

MONTANT : .....

BANQUE : .....

-----découpez ici ---- partie à conserver -----

- La cotisation de 75€ pour l'année, payable à l'inscription (possibilité de donner 2 chèques) comprend la cotisation club, l'affiliation à la fédération, la licence + assurance
- Fournir un certificat médical précisant l'aptitude à la pratique du body karaté
- Possibilité d'essayer les deux premiers cours gratuitement.

Elaboré par la commission Féminine Nationale de la Fédération Française de Karaté, le Body Karaté est une forme d'activité physique alliant des techniques de karaté sur des musiques rythmées.

Cette discipline, ouverte aux hommes et aux femmes à partir de 16 ans, permet une découverte plus ludique et plus douce du karaté, un lien intéressant entre le Fitness et les arts martiaux. Pour les débutants, un premier contact technique et chorégraphique avec le karaté sans l'approche du combat, peu recherché pour un grand nombre au début de la pratique.

Développant la souplesse et la force physique et mentale par les enchaînements proposés et l'association à la musique, le Body Karaté favorise à n'importe quel âge un bien être psychophysique général et une arme contre le stress en proposant: un travail cardio, le renforcement musculaire, l'assouplissement, l'affinement de la silhouette.

*Tenue : Avant tout décontractée..... jogging, tee shirt, short, débardeur, pieds nus ou chaussures de tapis, basket, serviette boisson, énergie !!!*

Le Site Internet du club : → **www.wadoclub.fr**

Adresse email : → **info@wadoclub.fr**