

**KARATE CLUB HESPERANGE a.s.b.l**

Affilié à la F.L.A.M., Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux

Fédération nationale agréée et reconnue d’utilité publique par arrêté ministériel du 20.11.1978

**Siège social du Club :** Centre Sportif Holleschbierg

Secrétariat du Club, 82a, Cité Emile Mayrisch L-3855 SCHIFFLANGE

Mais, envoyer toute correspondance du Club, au 2, rue Jean Antoine Zinnen, L-3286 BETTEMBOURG

**Utiliser seulement l’adresse E-mail :** [**nico3@pt.lu**](mailto:nico3@pt.lu)**Site du Club :** [**www.karatehesperange.lu**](http://www.karatehesperange.lu)

**GSM : (+352) 621 236 839, du lundi au vendredi de 11h00 à 15h30 et, le samedi de 13h00 à 14h30**

**Tous les entraînements se tiennent au : DOJO rénové du Club, au sous-sol, du**

**Centre Sportif HOLLESCHBIERG à HESPERANGE, rue du Stade, 2000 L-5940 Hesperange**

**Site de la Commune*:*** [***www.sport50.com/karateclubhesperange***](http://www.sport50.com/karateclubhesperange)

**Reprise des entraînements le LUNDI 6 janvier 2020**

# KARATE SHOTOKAN, KUMITE et KATAS, SELF-DEFENSE, CONTACT, KYOKUSHINKAÏ

# ENFANTS de 6, 7 ans et plus, JEUNES, ADOLESCENTS et ADULTES





## 

## **DEPUIS LA SAISON**

## **2014/2015**

### KARATE LIGHT CONTACT

### NICO SCHILTZ: 8 DAN KARATE, 1 DAN JIU-JITSU et NIHON TAI-JITSU

Président et Directeur sportif du Club - Membre du Comité Directeur de la F.L.A.M.

EX-Responsable des Grades Ceintures noires KARATE FLAM, Ex-entraîneur national KUMITE et KATA

Ex-Membre du Comité KARATE F.L.A.M. Moniteur de KARATE, JIU-JITSU et ex-arbitre national

KARATE-DO, KARATE DEFENSE, SELF-DEFENSE, KARATE LIGHT et CONTACT pour débutants

#### Avec les responsables et assistants

**ANDRIANI Angelo, 3ème DAN,** 1er assistant de Nico et responsable, les jeudis, en KATA et KUMITE jeunes -18 ans et préparation au passage de grades des 1er DAN KARATE de moins de 16 ans, style SHOTOKAN, préparation des autres Ceintures Noires et également responsable pour le « Hesper Beweegt Sech »

**A quittée le Club en septembre 2019, JUNG Nathalie, 2ème DAN,** assistante de Nico les lundis de 20,00 à 21h15 et jeudis de 19h30 à 21h15, KARATE et KATAS -16ans et +15ans et préparation de son 3ème DAN Karate Shotokan.

**Hellena,** assistante de Nico, les lundis et mercredis, de 18h30 à 19h30 ou 20h00 pour les entraînements des enfants avec un (1) des parents et initiatrice avec NICO de l’entraînement des enfants avec parent(s) .

**Depuis 2018/19 et 20**, également assistante de Nico, les vendredis de 18h30 à 19h00 et de 19h00 à 20h00 pour équipe(s) KATAS. KARATE style SHOTOKAN, KARATE DEFENSE, SELF-DEFENSE et KARATE-DO pour débutants et avancés. De 20h00 à 20h30 ou 21h00, entraînements complémentaires ELLENA et HADRIEN.

**LARCHEZ Martial,** intervenant libre, lorsqu’il le peut, pour les jeunes, avancés et adultes, les lundis de 19h30 à 21h15 ou 21h30. 2ème DAN KARATE SHOTOKAN et 1er DAN KARATE CONTACT.

#### FAITES EGALEMENT DU KARATE KYOKUSHIN

#### Avec le responsable

### PIOT Jean Michel, 5 DAN, kyokushinkaikan

### Kyokushin France

Brevet d’Etat d’éducateur Sportif du 1er Degré N° 075990964

Option KARATE, spécialité KARATE

Brevet d’Etat d’éducateur Sportif du 1er Degré N° 54.01.0022

Option activité physique pour tous

**Renseignements : SCHILTZ Nicolas, G.S.M. (+352) 621 236 839**

**Du lundi au vendredi : de 11h00 à 15h00 et le samedi : 09h00 à 10h00**

**INSCRIPTIONS** :

Tous les jours d’entraînements et sur place, mais les paiements devront se faire électroniquement.

Les inscriptions sont seulement possibles lorsque le dossier est complet avec le ou les paiement(s) effectué(s) électroniquement. Le paiement cash ne devrait plus être d’actualité pour avoir un meilleur contrôle de vos paiements et surtout vous permettre d’avoir directement votre reçu. Pour tous ceux qui ont débuté depuis le 16 septembre 2019, prière de payer (**si pas encore fait**) vos cotisations ou vignettes 2019 pour bien commencer l’année 2020. Nous tenons à rappeler qu’il est interdit de s’entraîner sans licence/ou vignette de l’année en cours, car c’est également votre assurance.

**LES HORAIRES DES ENTRAINEMENTS**

*Masculins et féminins*

***Se trouvent sur les sites internet du Club ainsi que sur les documents du Club avec les cotisations à payer***

**Fermeture du Club pendant les vacances scolaires et les jours fériés officiels**

***Où et quand***

Au sous-sol du HOLLESCHBIERG, dans le DOJO du Club. Les entraînements avec les moniteurs et assistants, débutent à partir de 10h00 à 11h45, 16h30, 17h30, 18h00, 18h30, 19h00, 19h30, 20h00 ou 20h30 et se terminent à 21h25. La sortie du Hall Sportif doit se faire tous les jours à 21h30. D’autres horaires seront à envisager si d’autres personnes en font la demande.

Prière de se présenter, si possible, au moins 10 minutes avant le début des cours, **sauf réservations prévues**.

Tous les jours ouvrables, préparation des Ceintures Noires KARATE de -16ans et des +15 ans, par Schiltz Nicolas, 8 DAN, ANDRIANI Angelo, 3 DAN ou de LARCHEZ Martial, 2 DAN, si libre et JUNG Nathalie, 2 DAN.

**FITNESS /MUSCULATION**

Pour tous les membres du Club de plus de 15 ans, tous les jours ouvrables de la semaine, au sous-sol et dans la ***nouvelle salle de musculation*** du HOLLESCHBIERG.

*Prière de bien lire le règlement qui autorise l’accès à la salle et sous quelles conditions. *