



KARATÉ KENPO OKA

Inscription

Jeudi, 9 septembre 2010
18 h à 20 h (tout le monde)

Début des cours

Karaté : Mardi, 14 septembre 2010

Cours de karaté pour enfants de 4 ans et +
Kimono **GRATUIT** pour les nouveaux
Cours d'essais **GRATUIT**
Cours bilingue

Inscription

Thursday September 9, 2010
6:00 pm to 8:00 pm (everybody)

Beginning of courses

Karate: Tuesday September 14, 2010

Karate course for children 4 years old and over
FREE kimono for beginners
FREE trial course
Bilingual

BÉNÉFICE DU KARATÉ

Chez les enfants

- Élève leur niveau de concentration
- Apprend à se défendre
- Leur donne une discipline
- Augmente le rendement scolaire
- Participe à une activité en groupe
- Augmente la confiance en soi

Chez les adultes

- Mise en forme
- Apprend à se défendre
- Augmente la confiance en soi

BENEFITS OF KARATE

For children

- Increases the concentration level
- Learn to defend themselves
- Gives discipline
- Increases school grades
- Participate in group activity
- Increases confidence in yourself

For adult

- Keep in shape
- Learn to defend themselves
- Upgrade your degree of confidence

Sensei Guy Saint-Pierre (4^e dan)

Adresse / Address

196, St-Michel
Oka, Québec
J0N 1E0

Nous rejoindre / Reach Us

450 479-6761
514 770-6761 (cell.)
www.karatekenpooka.com



Cours de yoga et de danse à Oka

SESSION AUTOMNE 2010

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9 h 15 à 10 h 15	Hatha Yoga				Danse rythmique (8 à 11 ans)
10 h 30 à 11 h 30		Pilates (Mise en forme)			Power Yoga
13 h 30 à 14 h 30				Yoga (Thérapeutique)	
18 h 15 à 19 h 15	Danse moderne (12 ans et +)		Danse rythmique (5 à 7 ans)		
19 h 30 à 20 h 30	Hatha Yoga		Pilates (Mise en forme)		

COURS D'ESSAIS **GRATUIT** - COURS BILINGUE

Inscription

Sur place au 196 St-Michel (Karaté Kenpo)

Quand ?

6 et 8 septembre de 18 h 00 à 20 h 00

Début des cours

Semaine du 13 septembre

Coûts

120.00 \$ pour 13 semaines de cours (payable en 2 versements)

Pour toutes informations : 514 688-9642

Bienvenue à tous

Nathalie Cinq-Mars

