



BENFAITS

Enfants

Développe la latéralisation, la mémoire et la concentration. Canalise l'énergie. Permet la sociabilisation et de se faire des amis.

Adolescents

Répond au besoin du dualité. Permet de se défouler. Apprend la discipline, le respect des règles et des autres.

Adultes

Permet l'entretien physique et la sensation de bien-être. Garde la souplesse. Développe le cardio, l'endurance et la musculation. Brûle les graisses et évite la prise de poids.



CONTACTEZ-NOUS !

06 95 62 50 78 - 01 42 07 15 74

usckarate94@gmail.com

www.uscreteilkarate.com

5, rue d'Estienne d'Orves Crêteil



Association loi 1901, affilié à la Fédération
Française de Karaté N°0940048

US CRETEIL KARATE

Shotokan-Ryu

松濤館流

Rejoignez-nous !

Honneur

Loyauté

Courage, esprit d'endurance

Sincérité

Bonté

Respect

Politesse

www.uscreteilkarate.com



QU'EST-CE QUE LE KARATE ?

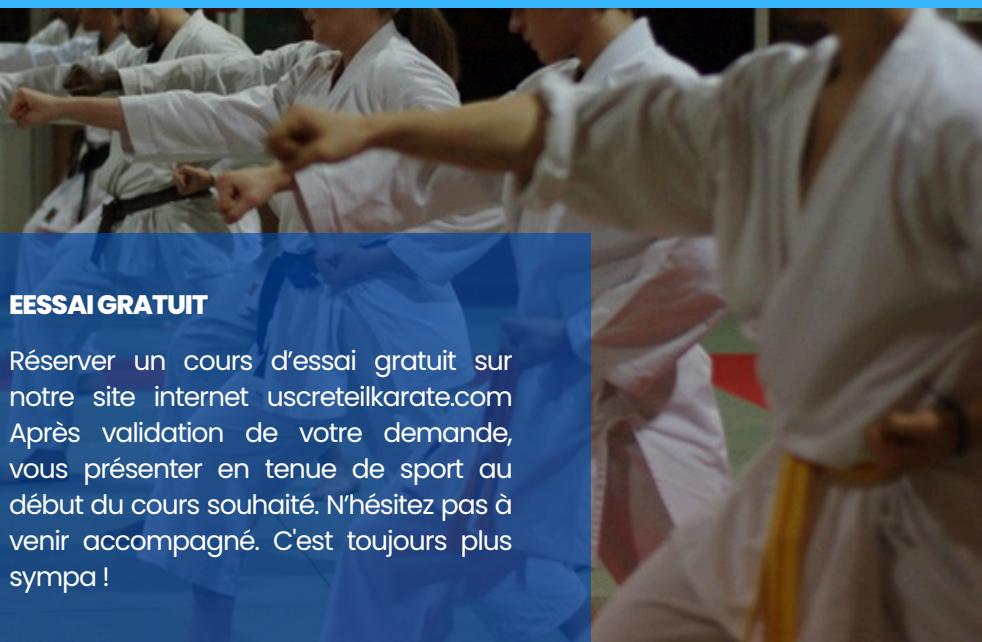
Karaté-Do signifie « Voie de la main vide ». Kara : vide, Te : main et Do : voie. Il s'agit d'une méthode de défense sans arme, utilisant les armes naturelles du corps humain sans mauvaises intentions. Le Karaté est praticable par toutes et tous, quel que soit l'âge. Le but ultime du Karaté réside dans le développement du caractère et l'épanouissement des pratiquants.

OU & QUAND S'INSCRIRE ?

- **Inscriptions en ligne** : A partir du 7 juillet 2025
Depuis notre site internet www.uscreteilkarate.com
- **Forum des Associations** : 7 septembre 2025 | 10h00 - 18h00
Palais des Sports Robert Oubron, 5 rue Pasteur Vallery Radot
- **Permanences** :
21, 25 & 30 juillet 2025 | 18h30 - 20h30
12 & 19 septembre 2025 | 18h30 - 19h30
Siège de l'US Créteil, 5 rue d'Estienne d'Orves
- **Dans nos salles** : A partir du 22 septembre 2025
Toute l'année auprès des professeurs durant les horaires des cours

DOCUMENTS A FOURNIR

- **Formulaire de demande de licence**
- **Attestation santé** ou certificat médical (si besoin)
- **Bons de réduction** (CCAS, Pass'sport, ANCV Sport...)
- **Cotisation**, payable en 3 mensualités (espèces ou chèques à l'ordre de l'US Créteil Karaté)



ESSAI GRATUIT

Réserver un cours d'essai gratuit sur notre site internet uscreteilkarate.com. Après validation de votre demande, vous présenter en tenue de sport au début du cours souhaité. N'hésitez pas à venir accompagné. C'est toujours plus sympa !

TARIFS ANNELS

ADULTES

salariés

290 €

ADULTES

étudiants, sans emploi

230 €

ADOLESCENTS

16 à 18 ans

230 €

ENFANTS

5 à 15 ans

220 €

Le coût de la licence fédérale (37 €) est inclus dans la cotisation
Tarifs dégressifs pour les membres de la même famille

PLANNING DES COURS

Adultes & Adolescents

Levrière

Lundi

20h00 - 21h30
Tous niveaux

MJC Club de Crétel

Mercredi

18h00 - 19h00
Libre

Compétiteurs

MJC Club de Crétel

Jeudi

19h00 - 20h30
Prépa. physique



Mardi

19h00 - 20h30
Tous niveaux

Vendredi

20h30 - 21h30
Tous niveaux

Vendredi

18h00 - 19h00
Kata

Enfants

Casalis

Mercredi

17h30 - 18h30
Débutants
18h30 - 19h30
Confirmés
19h30 - 20h30
Avancés

Levrière

Mercredi

14h00 - 15h00
Débutants
15h00 - 16h00
Confirmés
16h00 - 17h00
Avancés

MT Eyquem

Mercredi

16h00 - 17h00
Débutants
17h00 - 18h00
Confirmés

MQ Port

Mardi

17h00 - 18h00
Débutants
18h00 - 19h00
Confirmés

Samedi

16h30 - 17h30
Débutants
17h30 - 18h30
Confirmés
18h30 - 19h30
Avancés

Samedi

16h30 - 17h30
Débutants
17h30 - 18h30
Confirmés
18h30 - 19h30
Avancés

Samedi

16h00 - 17h00
Débutants
17h00 - 18h00
Confirmés
18h00 - 19h00
Avancés

Vendredi

17h00 - 18h00
Débutants
18h00 - 19h00
Confirmés
19h00 - 20h00
Avancés



contact@uscreteilkarate.com