

# PLANNING DES COURS EJMC CHAMBERY



## COURS DE : SHINKAI JEETKIDOKAI MMA KARATÉ FREE FIGHT.

Mardi de 19h00 A 20h00 " Préparations aux grades, Techniques, Self Défense"

Mardi de 20h00 A 21h45 "Préparation physique, Boxing, et Techniques"

Jeudi de 20h00 A 21h45 " Préparation Physique, MMA ou Free Fight"

Les cours peuvent aussi varier en techniques

- Cours dispensé par Shihan Claude SANTAGUILIANA  
4ème Dan FFKARATE - Branch Chief
- Cours dispensé par Sensei Sonia SANTAGUILIANA  
3ème Dan FFKARATE

## MUAY THAI COURS DE : มวยไทย MUAYTHAI, BOXE, THAI, BOXE THAÏLANDAISE, MUAY BORAN

Mercredi de 20h00 A 21h45 "Préparation Physique, Techniques Boxe thaï, étirements."

Vendredi de 20h00 A 21h45 " Préparation Physique, Techniques, Paos, Boxe thaï, étirements;"

Les cours peuvent aussi varier en techniques.

- Cours dispensé par Shihan Claude SANTAGUILIANA  
Brevet d'instructeur de Muaythai - 6ème KHAN - Diplôme de Juge et Arbitre
- Cours dispensé par Sensei Sonia SANTAGUILIANA  
Brevet d'instructeur de Muaythai - 1er KHAN

**Information** : avec la cotisation club vous avez accès à tous les cours de Shinkai Jeetkidokai Karaté de MMA ou de Muaythai, Boxe thaï il vous faut juste rajouter la licence correspondante à la discipline exemple Shinkai Jeetkidokai = Fédération Française de Karaté Pour le Muaythai ou Boxe Thaï = Licence AFMT ET / OU FMDA pour les compétiteurs.