



RICHARD PROSPERO

## KARATE

**Richard Prospero**

**9<sup>ème</sup> Dan**

**Shito Sunate**

**Breveté ADEPS**

**Formé en prévention Chaînes**

**Musculaires GDS**

Avenue Saint-Augustin, 34  
1190 Bruxelles  
0485/614 348  
richardrprospero@gmail.com  
www.richard-prospéro.com

LE KARATÉ SE PRATIQUE À TOUT ÂGE. LE PLUS JEUNE DE MES ÉLÈVES EST TRÈS FIER DE SES 5 ANS. LE PLUS ÂGÉ ENTAME SA 70<sup>ÈME</sup> ANNÉE DANS UNE FORME PARFAITE. LE KARATÉ EST UN ART DE SELF-CONTROL, IL S'ADRESSE À TOUS CEUX ET TOUTES CELLES QUI DÉSIRENT ALLIER CONCENTRATION, RESPIRATION, SPORT ET ART DE COMBAT. LE JISEIDO COMBINE DE PLUS DES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES PROCURANT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE.



### KARATE CLUB UCCLE

#### HALTEROMANIA

Avenue des Sept Bonniers, 68 • 1180 Bruxelles

# 2018/2019

### Cours enfants (5-12 ans)

- Le lundi et le jeudi de 16h15 à 17h15
- Le lundi et le jeudi de 17h30 à 18h30
- Le mercredi de 15h30 à 16h30 et/ou de 16h45 à 17h45

*(avec possibilité de s'inscrire pour 1 ou 2 cours par semaine)*

### Cours adultes Karaté-Jiseido

- Le lundi et/ou le jeudi de 19h à 20h30

## COURS D'UTILISATION ET CONSCIENCE CORPORELLE & KIKÔ

**MARDI** 19h-20h

**MERCREDI** 9h-10h

**VENDREDI** 9h-10h

**1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> SAMEDI du mois** 11h30-12h30 - (excepté congés scolaires)

**Cours en petit groupe**

**13 € le cours ou carte 11 cours/110 € (Possibilité de cours privé)**

### Lieu

Av. Saint-Augustin 34  
1190 Bruxelles (Altitude Cent)

**T. 0485 61 43 48**

**richardrprospero@gmail.com**