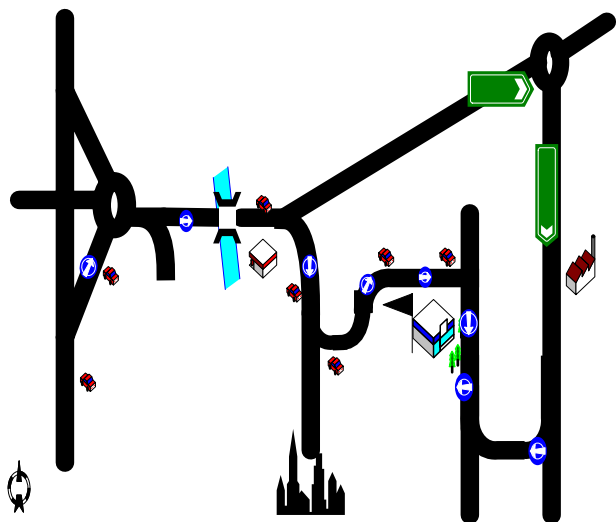


LES HORAIRES ...

Jour	Horaires	
Lundi	18h00 - 19h00	Enfants - 10 ans
	19h00 - 20h30	Adultes Débutants
Mardi	18h00 - 19h00	Spécial Compétiteurs
	19h00 - 20h30	Adultes Gradés
Mercredi	15h30-16h30 / 16h30-17h30 Karaté Kid (-6 ans)	
	17h30 - 18h30	Enfants - 10 ans
	18h30 - 19h30	Enfants +10 ans
	19h30 - 21h00	Adultes Débutants
Jeudi	19h00 - 20h30	Spécial Ceintures Noires
Vendredi	18h00 - 19h00	Enfants + 10 ans
	19h00 - 20h30	Adultes Gradés

Cours privés : se renseigner au dojo

Plan d'accès



NOS PARTENAIRES ...



ODEON

— BLACKLASER —

DDP – Quiksilver 8-16 Ans

25, Rue Hôtel de Ville
13200 Arles

LA PANINOTHEQUE



— Damien Poret —

Carrosserie et Peinture Auto

37, Av. Édouard Herriot
13200 Arles - Trinquetaille

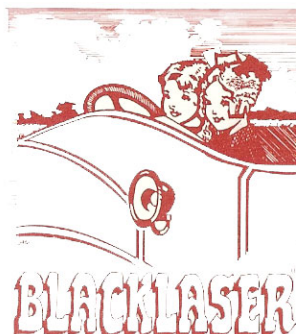


NOS PARTENAIRES S'INTERESSENT
A VOUS INTERESSEZ-VOUS A EUX

— ODEON —

Prêt-à-porter Masculin

23, Rue de la république
13200 Arles



— PANINOTHEQUE —

Sandwiches à toute heure

7, rue Jean Jaures
13200 Arles



— P.H. L —

Piscines Habitations Loisirs

7, Av. Édouard Herriot
13200 Arles - Trinquetaille



ECOLE DE KARATE
SHOTOKAN
DOJOKUN

Professeurs:

Gérard GUERRERO

Nathalie TREGOAT - REYNAUD

Téléphone : 04 90 91 41 67

Mobiles : 06 14 12 03 52

06 62 80 16 90

Site Internet : www.dojokun.net

Courriel : contact@dojokun.net

ZA -1 La Fourquette

Rue Barthélemy Contestin

30300 Fourques

*Pratiquer un art
martial avec des
spécialistes ...*

LE KARATE AU DOJOKUN . . .

Le Dojokun, créé en juin 2000 par leurs professeurs, Gérard Guerrero et Nathalie Trégoat-Reynaud, ainsi que par des amis, est un lieu de pratique et d'enseignement du Karaté-do, style shotokan, art martial qu'ils affectionnent.

Activité physique, mais aussi « école de vie », le karaté se pratique par toutes et tous, et s'adapte à toutes les tranches de vie.

Les plus jeunes canalisent leur énergie au travers d'une pratique éducative et ludique, concourant à leur développement psychomoteur. Les seniors, de plus en plus séduits, y trouvent également leur compte. Bien-être, self-défense, activité physique complète, développement de la confiance en soi comptent parmi les bienfaits d'une pratique régulière.

Le karaté, comme tous les arts martiaux, requiert engagement, sérieux et constance du pratiquant.

Les enseignants Gérard et Nathalie, les équipements et la décoration créent une ambiance propice à l'étude du karaté.



Les élèves, dont le nombre dépasse la centaine, sont de tous âges. Des cours spécifiques sont conçus pour s'adapter au niveau et à l'âge de chacun.

Le Dojokun répond aux attentes de chacun, à toutes les époques de la vie, que ses aspirations visent une pratique compétitive ou plus traditionnelle, voire philosophique.

Venir au Dojokun, c'est pratiquer un sport complet, en toute sécurité, en bénéficiant de l'expérience d'enseignants formés et diplômés.

SEQUENCES D'ENTRAÎNEMENTS . . .



Cours enfants 6 à 10 ans



Cours KarateKid (4 à 6 ans)



Cours enfants plus de 10 ans



Cours adultes



DES PROFESSEURS DIPLOMES ...

Gérard Guerrero 5^{ème} Dan et Nathalie Trégoat-Reynaud 4^{ème} Dan.

Gérard pratique le karaté depuis 1969 et enseigne depuis 1975. Nathalie débute le karaté avec Gérard en 1986 et enseigne depuis 1999.

Ils sont tous deux diplômés d'état et membres actifs de la FSK-Ha (France Shotokan Ryu Kase-Ha : Association créée suite au décès de Sensei Kasé en 2004, dans le but de pérenniser les principes de son enseignement. Sensei Kasé a suivi l'enseignement de Yoshitaka Funakoshi, fils du fondateur du karaté shotokan, Gishin Funakoshi).

Gérard et Nathalie ont un palmarès sportif personnel élogieux, tant en combat qu'en kata.

Gérard a été plusieurs fois champion de Provence kata, sélectionné au championnat de France, Vice champion du pacifique Sud, champion de France JKA.

Nathalie a été championne de Provence, sélectionnée au championnat de France, membre de l'équipe nationale de la JKA (podiums européens : Lituanie, Suisse, Finlande), participante à la coupe du monde JKA à Tokyo.

Gérard et Nathalie suivent assidûment les plus grands Maîtres japonais (Feu Sensei Kasé et Enoeda, Shirai, Tanaka, Osaka, Kawawada,...) ainsi que la crème des experts français comme Jean-Pierre Lavorato et Pascal Lecourt, tous deux élèves assidus de feu Sensei Kasé..



Stage de Bretagne 2006 - Gérard & Nathalie en compagnie de J.P. Lavorato et P. Lecourt.

Les professeurs du Dojokun ont formé à eux deux plus de cent ceintures noires.