

Mai 2017



Flash-Infos

Tous les flash-Infos sont disponibles sur notre site internet
www.karate-vonnas.clubeo.com



www.facebook.com/karateclubvonnas

Séance découverte BODY-BOXING dojo de Vonnas du mercredi 26 avril

Pour cette séance découverte, c'est donc 25 personnes qui étaient présentes, 10 personnes qui ont répondu présentes à notre invitation sachant que l'information est essentiellement passée via notre réseau Facebook.



Cette nouvelle formule pour la prochaine saison s'appellera donc **BODY-BOXING**. Nous souhaitons bonne chance au BODY-BOXING pour la saison prochaine mais il faudra un groupe minimum 20 personnes si nous voulons maintenir ce cours.

Merci d'en parler autour de vous

Stage Christian BOUILLARD le vendredi 12 mai

Vendredi 12 mai, stage avec Christian BOUILLARD, directeur technique ligue Rhône-Alpes

Horaires : enfants 2^{ème} cours (18h30 à 19h30)

Horaires Ados/adultes (19h30 à 20h45)



Nous comptons sur la présence de tous pour ce dernier stage

COMPETITION AMICALE ENFANTS au sein du club le samedi 13 mai



Samedi 13 mai, compétition interne au club pour les enfants des cours « débutants » et « confirmés ».

Cette compétition permet à certains jeunes qui n'ont pas pu se présenter à la compétition officielle de se confronter à des copains de club mais dans un esprit de compétition.



Pour les plus jeunes, une épreuve avec un parcours de déplacement avec obstacles chronométrés puis combat.



Pour les plus confirmés, présentation d'un katas de leur niveau technique puis épreuve combat.

L'organisation technique sera assurée par Pierre accompagné des membres du bureau du club.

Présence obligatoire de tous les enfants

Passage des ceintures noires à Miribel le samedi 10 juin

Samedi matin 10 juin, 2 adhérents de notre club vont se présenter aux épreuves « passage ceinture noire » à Miribel devant un jury spécial pour le niveau 1^{er} dan. Bonne chance à eux et espérons qu'ils viennent compléter la liste des 10 adhérents du KCV qui ont obtenus leur ceinture 1^{er} Dan depuis la création du club en 1981.



Cours copains(es) pour tous les cours du mercredi 14 juin

Nous vous proposons d'inviter le mercredi 14 juin aux heures habituelles, vos copains (es) pour participer à votre cours. Le cours sera adapté pour bien les recevoir et surtout leur faire découvrir notre sport afin qu'ils viennent vous rejoindre la saison prochaine

Dernier cours KARATE commun, enfants / adultes le vendredi 16 juin

Cours commun pour tous les karatékas enfants et adultes de 18h15 à 19h15 juste avant l'assemblée générale.

Ce rassemblement de tous nos karatékas permet aux différentes générations de se croiser sur les tatamis.



Par avance, merci pour les enfants et bon courage pour les adultes

Assemblée Générale le vendredi 16 juin à 19h30 précises

Vous êtes tous conviés à cette Assemblée Générale, salle en face le gymnase parking de la piscine. C'est l'occasion de vous exprimer sur le club et son organisation. N'hésitez pas à préparer vos questions, remarques et suggestions, celles-ci seront les bienvenues et les membres du bureau feront le nécessaire pour y apporter le maximum de précisions.

Ordre du jour

- Rapport moral → président Hervé LECLERC
- Rapport d'activité → vice-président Alain FOURIER
- Rapport financier → trésorière Laurence GALLARD
- Bilan sportif → Pierre BOST
- Election nouveaux membres au conseil d'administration
- Projet saison 2017-2018
- Questions diverses

Après notre A-G, **verre de l'amitié et barbecue offerts par le club**

Nous proposons à chacun d'apporter un accompagnement apéritif ou un dessert pour clore la saison sportive dans la bonne humeur. Par avance, merci de votre présence

21^{ème} VONNATHLON samedi 20 juin – 1^{er} départ à partir de 10h00

Inscriptions à partir de 9h00

Le Club Nautique débute sa saison en proposant aux autres associations locales et aux particuliers cette compétition sportive de 3 épreuves (par équipe ou en individuel)



Notre club participe à l'organisation et chaque année des karatékas concourent à cette épreuve sportive.

On compte sur vous, n'hésitez pas à en parler

Participation en **Individuel** ou en **Relais** (1 nageur, 1 cycliste et 1 coureur à pied)

	Catégories		Epreuves		Inscription
Départ 10h00	Avenir	2007 - 2008	Nage libre	100m	5 € Boisson offerte
	Poussin	2005 - 2006	Vélo	3600m	
	Benjamin	2003 - 2004	Course à pied	1200m	
	Minime	2001 - 2002			
Départ 11h00	Cadet	1999 - 2000	Nage libre	300m	6 € Boisson offerte
	Junior	1997 - 1998	Vélo	7200m	
	Senior	1976 - 1996	Course à pied	1360m	
	Vétéran	1975 et avant			

Contact : Marie-Laure (présidente CNV) : 06 36 03 73 43

Pour voir photos et vidéos des VONNATHLONS des années précédentes et pour tous renseignements complémentaires concernant les activités du Club Nautique
→ site internet : www.club-nautique-vonnas.clubeo.com