



Marathon de karaté

13 & 14 juin, 2008

Bienvenue au **14^e annuel** marathon de karaté du club J.K.A. Shotokan de l'Île-des-Soeurs. Dans le cadre de cet événement, les élèves pourront éprouver leur discipline physique et mentale et leur **endurance au karaté**.

En s'entraînant avec les instructeurs jka invités suivants :

Mark Deschatelets	5^e Dan	Ashraf Ismail	4^e Dan
Angelo Massotti	5^e Dan	David Pinchuck	4^e Dan
		Stacy Ungar	3^e Dan

Votre hôte :

Shahrokh Hoghooghi 5^e Dan

Les classes du Vendredi et l'examen se tiendront à Dojo. Les classes du Samedi auront lieu au parc Vancouver situé en bordure du fleuve, si les conditions météo le permettent.

N'oubliez pas d'apporter

Chaussures pour l'entraînement, lunettes de soleil, lotion solaire, sandwiches et bouteille d'eau.

Cout:	Marathon complet	\$50	Demi-marathon	\$35
	5 classes	\$45	2classes	\$25
	4classes	\$40	par classe	\$15

"Un certificat sera remis aux élèves qui assisteront au marathon complet."

Horaire de l'événement

(Pour tous niveaux)

vendredi (pm)

07:00-8:00

08:00-9:00

samedi (am)

08:00-09:00

09:00-10:00

10:00-11:00

11:00-12:00

12:00 Pause

12:30 Examen (Dojo)

Information

Shahrokh Hoghooghi
jkanunsisland@videotron.ca
www.montreal-jka.com
(514) 909-9089

Dojo

300 chemin du Golf
Île-des-Sœurs
514-766-1208

Parc Vancouver

Derrière, 200-rue Corot
Nuns' Island