

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

KARATE-CLUB HESPERANGE

Siège social du Club : Centre Sportif Holleschbiereg, 2000 rue du Stade, L-5940 HESPERANGE

Entraînements, au DOJO du Club, situé au sous-sol du Centre Sportif et rénové par la Commune en 2014-2015

Président:	Monsieur SCHILTZ Nicolas	Vice Président:	Monsieur TRES Pierre
Secrétaire:	Monsieur ANDRIANI Angelo	Trésorier:	Monsieur FRICKE Gerd
Assesseur:	Madame Hellena		

Adresse postale du Club :

KARATE-CLUB HESPERANGE, 2, rue Jean Antoine Zinnen, L-3286 BETTEMBOURG

GSM : +352 621 236 839 et, prière d'utiliser seulement l'E-mail « nico3@pt.lu »

Activités: Club de Karaté de style SHOTOKAN avec, depuis août 2010, l'addition d'un nouveau style de Karaté, le KYOKUSHINKAI et, depuis septembre 2014, le Karaté Light Contact de Monsieur Dominique VALERA, aujourd'hui pratiqué avec casque et protections
Le KUDO DAIDO JUKU, n'est plus pratiqué au Club à partir du 15/09/2017.

Nouveau depuis la saison 2016/2017 et 2017/2018

Avec Madame Hellena, assistante de Nico, pour les débutants et avancés du KARATE, KARATE DEFENSE, SELF-DEFENSE et KARATE LIGHT CONTACT pour les enfants avec 1 des parents, les lundis et mercredis de 17h50 à 20h10.
Les lundis, Nico pourra également compter sur **Hadrien**, chez les jeunes, qui l'aidera de 17h50 à 20h10.

Elle est également l'initiatrice avec Nico de l'entraînement des enfants avec parents depuis la saison 2016/2017.

Monsieur ANDRIANI Angelo, 3 DAN, ne pourra plus assister Nico les lundis, de 17h50 à 20h10 pour les cours avec parents car, il devra tenir les entraînements, les jeudis de 16h15 à 17h30, de 17h30 à 18h30 et enfin de 18h30 à 19h30.

Nouveau 2018/2019 : Madame JUNG Nathalie, 2 DAN, a acceptée d'être l'assistante de Nico pour les lundis ainsi que pour les jeudis de 20h00 à 21h30 ou 21h45 et peut-être de 19h30 à 20h00, seulement les jeudis .

Entraînements, sous la responsabilité du Président et Directeur Technique du Club

Monsieur **SCHILTZ Nicolas, 8^{ème} DAN F.L.A.M.**, Président et Directeur technique du Club, Moniteur « B » ENEPS.

Egalement 1^{er} DAN NIHON TAIJITSU, diplôme délivré le 10.02.2000 par la SEIBUKAN ACADEMY du JAPON et Moniteur JIU JITSU, cycle inférieur, certificat délivré le 08.02.2000 par l'ENEPS.

Cours, tous les jours ouvrables de la semaine

KARATE de style SHOTOKAN, Sportif (KUMITE et KATAS), KARATE-DO, KARATE LIGHT CONTACT, KARATE CONTACT, KARATE-DEFENSE et KYOKUSHINKAI, à partir de 16h15, 16h30, 17h30, 18h00 ou 18h30, 19h00 ou 19h30, 20h ou 20h30 jusqu'à 21h30 ou 21h45 et les samedis de 14h30 à 16h30 ou de 15h00 à 17h00 pour les plus de 18 ans, mais seulement si le Hall sportif est ouvert. Les lundis, mardis et/ou mercredis de 09h00 ou 09h30 jusqu'à 11h30 ou 11h45, KARATE individuel avec SCHILTZ Nico. Les samedis, l'entraînement est libre mais, pour la sécurité, il faudra toujours être, au minimum, à deux (2) personnes.

Les week-ends participations aux tournois, championnats et/ou stages, à Luxembourg ou à l'étranger. Pour les avancés, possibilité de s'entraîner également dans la journée si le DOJO est ouvert. **Prière de vérifier les réservations et de ne pas déranger ceux qui s'entraînent déjà.**

Les responsables des cours et assistants

Monsieur ANDRIANI Angelo, 3^{ème} DAN, depuis le 3 mars 2016, assistant Karaté-Do, Karaté Contact, Karaté Défense et également pour la préparation des Ceintures Noires avec **LARCHEZ Martial**. Il est également responsable depuis le 14 septembre 2014 pour le Club, des entraînements « **Hesper Beweegt sech** », deux cours qui se tiennent les samedis en matinée de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00, avec Monsieur SCHILTZ Nicolas, lorsqu'il peut être présent, ce qui est presque toujours le cas.

Etude de plusieurs « BUNKAÏ » de tous les KATAS à connaître par ceinture et, application directe des techniques pour les plus jeunes en Karaté, Karaté Light Contact et en Karaté-Do, pour les plus de 15 ans, actuellement une des « self-défense » les plus efficaces. Préparation aux ceintures noires du 1^{er} au 7^{ème} DAN avec SCHILTZ Nicolas pour les plus de 13 ans.

Monsieur ANDRIANI Angelo, tient les entraînements les jeudis, de 16h30 à 19h30 ou 20h00 et SCHILTZ Nicolas, ceux des mardis, de 16h30 à 19h30 ou 20h00 pour les jeunes jusqu'à -16 ans. Prière de voir les autres entraînements prévus ainsi que les préparations pour les passages de grades C.N. depuis le 17 septembre 2018.

Pour tous, préparation en KUMITE et KATA, aux championnats nationaux et coupes ainsi qu'aux tournois internationaux et coupes.

Monsieur PIOT Jean-Michel, 5^{ème} DAN Kyokushinkai, diplômé d'Etat 1^{er} degré (France), responsable du **KYOKUSHINKAI**

Monsieur LARCHEZ Martial, intervenant libre, 2^{ème} DAN KARATE depuis octobre 2016, entraîneurs « C », ENEPS et, depuis le 8 mai 2016, 1^{er} DAN de KARATE CONTACT. Il nous aidera pour les -16 ans et les +15 ans, les mercredis et vendredis, une fois sur deux.

MUSCULATION : Normalement pour les plus de 15 ans seulement et dans la nouvelle salle. Musculation spécifique pour la pratique du Karaté. La préparation physique des moins de 15 ans se fera dans le DOJO et sans haltères, interdits.

BIENVENUE AU KARATE CLUB HESPERANGE