



BIENFAITS

Enfants

Développe la latéralisation, la mémoire et la concentration. Canalise l'énergie. Permet la sociabilisation et de se faire des amis.

Adolescents

Répond au besoin de dualité. Permet de se défouler. Apprend la discipline, le respect des règles et des autres.

Adultes

Permet l'entretien physique et la sensation de bien-être. Garde la souplesse. Développe le cardio, l'endurance et la musculation. Brûle les graisses et évite la prise de poids.

NOS SALLES

- **MJC Club de Créteil**, 3 rue Charpy
- **Casalis**, 33 av. du Dr Paul Casalis
- **Lévrier**, rue Ferdinand de Lesseps
- **MQ Port**, 17 mail Salzgitte
- **MT Eyquem**, 6 rue Thomas Edison



CONTACTEZ-NOUS !

- ☎ 06 95 62 50 78 - 01 42 07 15 74
- @ usckarate94@gmail.com
- 🌐 www.uscreteilkarate.com
- 📍 5, rue d'Estienne d'Orves Créteil



Association loi 1901, affilié à la Fédération Française de Karaté N°0940048

US CRETEIL KARATE

Shotokan-Ryu

松 濤 館 流

Rejoignez-nous !

名 譽
Honneur

誠
Loyauté

勇
Courage, esprit d'endurance

美
Sincérité

仁
Bonté

魂
Respect

礼
Politesse



www.uscreteilkarate.com



QU'EST-CE QUE LE KARATE ?

Karaté-Do signifie « Voie de la main vide ». Kara : vide, Te : main et Do : voie. Il s'agit d'une méthode de défense sans arme, utilisant les armes naturelles du corps humain sans mauvaises intentions. Le Karaté est praticable par toutes et tous, quel que soit l'âge. Le but ultime du Karaté réside dans le développement du caractère et l'épanouissement des pratiquants.

OU & QUAND S'INSCRIRE ?

- **Inscriptions en ligne** : A partir du 14 août 2026
Depuis notre site internet www.uscreteilkarate.com
- **Forum des Associations** : 6 septembre 2026 | 10h00 - 17h00
Palais des Sports Robert Oubron, 5 rue Pasteur Vallery Radot
- **Permanences**
11 & 18 septembre 2026 | 18h30 - 20h30
Siège de l'US Créteil, 5 rue d'Estienne d'Orves
- **Dans nos salles** : A partir du 21 septembre 2026
Toute l'année auprès des professeurs durant les horaires des cours

DOCUMENTS A FOURNIR

- **Formulaire de demande de licence**
- **Attestation santé** ou certificat médical (si besoin)
- **Autorisation parentale de départ de l'enfant à l'issue des cours**
- **Bons de réduction** (CCAS, Pass'sport, ANCV Sport...)
- **Cotisation**, payable en 3 mensualités (espèces ou chèques à l'ordre de l'US Créteil Karaté)

ESSAI GRATUIT

Réserver un cours d'essai gratuit depuis la page contact sur notre site internet uscreteilkarate.com Après validation de votre demande, vous présenter en tenue de sport au début du cours souhaité. N'hésitez pas à venir accompagné. C'est toujours plus sympa !

TARIFS ANNELS

ADULTES
salariés

300 €

ADULTES
étudiants, sans
emploi

240 €

ADOLESCENTS
16 à 18 ans

240 €

ENFANTS
5 à 15 ans

230 €

Le coût de la licence fédérale (39 €) est inclus dans la cotisation
Tarifs dégressifs pour les membres de la même famille

PLANNING DES COURS

Adultes & Adolescents

Levrière

Lundi

20h00 - 21h30
Tous niveaux

MJC Club de Créteil

Mercredi

18h00 - 19h00
Libre
19h00 - 20h00
Débutants
20h00 - 21h00
Avancés

Compétiteurs

MJC Club de Créteil

Jeudi

19h00 - 20h30
Prépa. physique

Mardi

19h00 - 20h30
Tous niveaux

Vendredi

20h30 - 21h30
Tous niveaux

Vendredi

18h00 - 19h00
Kata
19h00 - 20h30
Combat



Enfants

Casalis

Mercredi

17h30 - 18h30
Débutants
18h30 - 19h30
Confirmés
19h30 - 20h30
Avancés

Samedi

16h30 - 17h30
Débutants
17h30 - 18h30
Confirmés
18h30 - 19h30
Avancés

Levrière

Mercredi

14h00 - 15h00
Débutants
15h00 - 16h00
Confirmés
16h00 - 17h00
Avancés

Samedi

16h30 - 17h30
Débutants
17h30 - 18h30
Confirmés
18h30 - 19h30
Avancés

MT Eyquem

Mercredi

16h00 - 17h00
Débutants
17h00 - 18h00
Confirmés

Samedi

16h00 - 17h00
Débutants
17h00 - 18h00
Confirmés
18h00 - 19h00
Avancés

MQ Port

Mardi

17h00 - 18h00
Débutants
18h00 - 19h00
Confirmés

Vendredi

17h00 - 18h00
Débutants
18h00 - 19h00
Confirmés
19h00 - 20h00
Avancés



contact@uscreteilkarate.com