

KARATE JIU-JITSU



BULLY-PROOFING



Sensei George Manoli
 (438) 392-4683 www.manoli.ca
 Beaconsfield Recreation Centre
 1974 City Lane, Beaconsfield, Qc.

CHILDREN'S KARATE & BULLY-PROOFING

Age	Thursdays	Saturdays
5 – 7 yrs old	6 – 7 :15 pm	8: 30 – 9:50 am
8 – 10 ½ yrs old	6 – 7: 15 pm	9: 30 – 10:55 am
PARENTS TRAIN FOR FREE ALONGSIDE THEIR CHILD		

CHILDREN'S MODULES

1. Warm-ups to music & combative games
2. Scenario-based training & grappling
 - Sending a clear verbal message to the bully
 - What to say and how to say it assertively
 - Neutralize & control the bully on the ground
 - Grappling/Jiu-jitsu positional fighting
3. Karate partner work
 - Kicking & punching combinations
 - Escape & counter drills
 - Fighting with protective body gear



PARENT-CHILD CLASSES

*On Saturday mornings, parents train for **FREE**. They can train with other parents; assist their child or sit & watch.*

SENSEI MANOLI – THE COACH

- 6th Dan Kenkokan Karate, 1st Dan Judo
- Working towards his black belt in BJJ
- Bachelors degree in physical education
- Law enforcement officer - SPVM
- National Coaching Certification - Level 2
- Represented Canada at 3 World Koshiki Karate Championships (Japan, Venezuela & Australia).
- Our club emphasizes positive mental attitudes: respect for oneself, teacher & fellow students.



TEEN (11+) & ADULT KARATE & JIU-JITSU

Thursdays	Saturdays
7: 15 – 9:15 pm	11:00 am – 1 pm

The teen & adult classes focus on two distinctive Martial arts systems:

STAND-UP KARATE TRAINING

We focus on the Kenkokan/Koshiki contact Karate fighting systems. We use protective body & headgear for a safe, realistic, fighting approach.



GROUND FIGHTING / JIU-JITSU

Our ground fighting combines elements of Judo, submission grappling as well as the Gracie & Arena combative curriculum.



YOU BEGIN AS A WHITE BELT

- Session by session you will learn sets of Jiu-Jitsu submissions & ground control positions.
- You will fine tune your natural striking weapons with kicking & punching combinations & drills.
- Month by month, you will acquire self-defense knowledge, self-confidence, mental discipline speed, precision & agility.

WE REGULARLY ORGANIZE

- Koshiki-Karate safety contact tournaments
- Street Smart attack simulation workshops
- Women's hands-on self-defense workshops/courses

TRY 2 FREE CLASSES - ANYTIME

- Classes taught in both French & English
- Ample parking & matted training area
- Private & semi-private training available at home

KARATÉ JIU-JITSU



CONTRER L'INTIMIDATION



Sensei Georges Manoli
(438) 392-4683 www.manoli.ca
Centre Récréatif de Beaconsfield
1974 City Lane, Beaconsfield, Qc.

KARATÉ ENFANT & CONTRER L'INTIMIDATION

Age	Jeudis	Samedis
5 - 7 ans	6 - 7 :15 pm	8 :30 - 9 :50 am
8 - 10 ½ ans	6 - 7 :15 pm	9:30 - 10 :55 am

PARENTS S'ENTRAINENT GRATUITEMENT AVEC LEURS ENFANTS

LES MODULES POUR LES ENFANTS

1. Réchauffement avec musique et jeux

2. Contrer l'intimidation

- Comment se tenir debout, langage corporel.
- Quoi dire et comment le dire avec confiance.
- Comment le neutraliser et le contrôler au sol sans le taper ni le blesser.
- Combats libres au sol (Jiu-Jitsu).



3. Karaté debout

- Esquives et contre-attaques.
- Combats debout avec protégé-corps
- Enchaînements debout (poings & pieds)

LES SAMEDIS - COURS PARENTS/ ENFANTS

Les parents s'entraînent gratuitement avec leurs enfants. Ils peuvent aussi s'entraîner avec d'autres parents ou s'asseoir et regarder les cours.

SENSEI MANOLI - LE COACH

- Ceinture noire 6^e Dan Karaté, 1^e Dan Judo
- Bac. en éducation physique
- Entraîneur certifié PNCE niveau 2
- Policier SPVM, Ville de Montréal
- Représenté le Canada aux championnats du monde en Karaté contact Koshiki au Japon, au Venezuela et en Australie.



- Notre club met beaucoup d'emphasis sur des attitudes positives telles que le respect de soi, des autres et du professeur.

KARATÉ & JIU-JITSU ADOS (11+) & ADULTES

Jeudis	Samedis
7 : 15 - 9 : 15 pm	11 : 00 am - 1 : 00 pm

Les cours au Centre Récréatif de Beaconsfield préconisent 2 arts martiaux distincts.

ENTRAINEMENT DEBOUT

On étudie le Karaté Kenkokan & Koshiki contact, utilisant un protégé corps & protégé tête pour une étude réaliste & sécuritaire du combat.



ENTRAINEMENT AU SOL : JIU-JITSU



Le Jiu-Jitsu est dédiée à l'approche Gracie & Arena ainsi qu'un mélange de Judo et de lutte.

VOUS DÉBUTEZ CEINTURE BLANCHE

- L'apprentissage se fait en toute sécurité.
- Session par session vous apprendrez des enchaînements avec vos pieds et vos mains, des déplacements ainsi que des techniques de soumission au sol, clés de bras, étranglements.
- Nos cours ont pour but de cultiver la souplesse, le calme, l'équilibre et la concentration, en gardant un excellent niveau de condition physique.

ON ORGANISE RÉGULIÈREMENT

- Des tournois de Karaté Koshiki contact
- Auto-défense pour femmes / agressions simulées
- Ateliers 'Street Smart' / agressions simulées

ESSAYEZ DEUX (2) COURS GRATUITS

- Grand terrain de stationnement & d'entraînement.
- Séances privées & en petits groupes disponible.