

KARATE JIU-JITSU



CHILDREN'S KARATE BULLY-PROOFING & JIU-JITSU

Age	Thursdays	Saturdays
5 - 11	6h - 7h pm	9h - 10h am
<i>Parents train for FREE with child</i>		

CHILDREN'S MODULES

1. Musical warm-ups, combative games

2. Scenario-based training & grappling

- Sending a clear assertive message to the bully
- 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



Emphasis on positive attitude: respect for oneself, teacher & fellow students.

SENSEI G. MANOLI, THE COACH

- Black belt 6th Dan, Kenkokan Karate-Do
- Black belt 1st Dan, Judo. BJJ - Purple belt
- Education degree – McGill
- Retired police officer - SPVM
- National Coaching Certification, Level 2
- Represented Canada at 3 World Koshiki Karate Championships (Japan, Venezuela & Australia). Silver medalist in all 3 events.



TEEN & ADULTS KARATE & JIU-JITSU

Age	Thursdays	Saturdays
11+	7h - 9h pm	10h am - Noon

KARATE TRAINING

The Kenkokan/Koshiki Karate fighting system uses protective body & headgear for a safe, realistic, fighting approach.



JIU-JITSU GROUND TRAINING



We combine elements of Judo & submission grappling. We follow the Gracie & Arena BJJ combative curriculum.

YOU BEGIN AS A WHITE BELT

- Session by session you will learn sets of submissions, locks & control positions.
- Kicking & punching combinations, escape & counter drills will fine-tune your striking ability.
- Month by month, you will acquire self-defense knowledge, self-confidence, speed, precision & agility.

COME TRY 2 FREE CLASSES

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

BULLY-PROOFING



Sensei George Manoli

(438) 392-4683 www.manoli.ca

Beaconsfield Recreation Centre

1974 City Lane, Beaconsfield, Qc.

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 à 11 ans	6h - 7h pm	9h - 10h am
PARENTS S'ENTRAINENT GRATUITEMENT AVEC LEURS ENFANTS		

LES MODULES POUR LES ENFANTS

1. Réchauffement avec musique et jeux

2. Contrer l'intimidation (Jiu-Jitsu)

- Se tenir debout, quoi dire et comment le dire.
- Neutraliser et contrôler l'intimidateur.
- Combats libres au sol.



3. Karaté

- Esquives et contre-attaques.
- Enchaînements debout.
- Combats debout avec protégé-corps.

Beaucoup d'emphasis sur des attitudes positives : respect de soi, des autres et du prof.

SENSEI MANOLI - LE COACH

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



ADOS & ADULTES KARATÉ & JIU-JITSU

Age	Jeudis	Samedis
11++	7h - 9h pm	10h am - Midi

ENTRAINEMENT KARATÉ

Le Karaté Kenkokan & Koshiki contact, utilisant un protège corps & protège tête pour une étude réaliste & sécuritaire du combat.



JIU-JITSU BRÉSILIEN

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



ON DÉBUTE 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.

ESSAYEZ DEUX COURS GRATUITS

- Cours enseignés en français & anglais.
- Lieu d'entraînement propre & spacieux.
- Grand terrain de stationnement.
- Séances privées & en petit groupe disponibles.