

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



Mouillez-vous
le corps



Fermez les volets
et fenêtres



Privilégiez
les activités douces



Mangez frais
et équilibré



Évitez
l'alcool



Prenez des nouvelles
des plus fragiles

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66* (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

*Service info-météo du 0800 06 66 66, ouvert et service gratuit.
Cours d'urgence gratuits du 0800 06 66 66, ouvert et service gratuit.

COMPTE TENU DES CONDITIONS CANICULAIRES



**Les cours de karaté de
soirée (17h30 et 18h45) sont
annulés le **MARDI 23 JUIN**
2026**

**LES COURS DE JEUDI MATIN ET VENDREDI MATIN SONT
MAINTENUS
LE PASSAGE DE GRADE DE VENDREDI 26 JUIN EST MAINTENU**



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ