

«KARATE, BODY-KARATE et KRAV MAGA ST SATURNINOIS»

REPRISES DES COURS DÈS LE MARDI 6 SEPT à la salle de sports Henri Bayard.

Le Baby Karaté (dès 4 ans) tous les vendredis à partir de 17h00.

Une pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants.

Le Karaté enfant: les mardis et vendredis à partir de 17h30.

Le karaté enfant permet un accompagnement pédagogique adapté au développement psychomoteur des enfants dans le respect du code moral de notre discipline.

Le Karaté adolescent: les mardis et vendredis de 18h30 à 19h30.

Le Karaté Adolescent est orienté vers l'aspect physique de notre discipline et trouve sa motivation dans un challenge permanent.

Le Karaté adulte: les mardis à partir de 19h30 et les vendredis dès 18h30.

Le Karaté Traditionnel est enseigné à tous niveaux : débutants, avancés et gradés.

Le Krav Maga (self défense) ados & adulte: Tous les vendredis de 19h30 à 21h00.

Le Body-Karaté: pour les ados (10 à 14 ans) les mercredis: 18h30 à 19h30. Pour les adultes les mercredis de 19h30 à 20h45 et les samedis : 10h00 à 12h00.

Quand le karaté rejoint le fitness cela devient du Body Karaté : ce concept récent allie des mouvements des arts martiaux à un rythme cardio, le tout en musique et dans la bonne humeur.

Des initiations gratuites sont proposées tout le mois de septembre afin pour découvrir ces disciplines.

A bientôt !!

Pour plus de renseignements sur les initiations gratuites: www.askr-karate.com ou au 06 81 87 03 73

As Karaté St Saturninois Ryu
51 Impasse de la Cardeline
844450 St Saturnin les Avignon
Patrick BINET
Le téléphone : 06 81 87 03 73.
Le mail : contact@askr-karate.com ou askr-karate@hotmail.fr

