

Karaté Vitalité

Le Karaté adapté aux seniors

Cours mixtes à partir de 55 ans jusqu'à 75 ans et plus

Vous souhaitez reprendre ...

Une activité physique adaptée à votre âge ...

Nous vous proposons un **Art Martial**

 **Bien dans mon corps**

 **Bien dans ma tête**

 **Bien dans ma vie**

Le KARATÉ : un esprit *Zen* ...

... dans un corps *Sain*

Accessible, la pratique du KARATÉ est très diversifiée et permet à chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient :

 **Tonicité**

Renforcement musculaire très complet ...

 **Stretching**

Souplesse, conscience et mémoire corporelle ...

 **Équilibre**

Renforcement du tonus, travail de l'enracinement ...

 **Coordination**

Travail important des techniques de poings et de jambes

Avoir plus d'assurance, s'accomplir dans l'activité c'est également un art d'auto-défense



Karaté club Puilboreau

Dojo de la Tourtillière Puilboreau
cours le jeudi de 17 h à 18 h 30

<http://kcpuilboreau.free.fr>

Contact 06 67 16 27 37



F.F. KARATÉ
et disciplines associées