

ECOLE AGENAISE DE KARATE SHOTOKAN.

Le karaté fait, lundi, sa rentrée au dojo du Stadium



Les membres de l'EAKS au Pruneau Show.

Après avoir participé au Grand Pruneau Show (voir la photo), l'Ecole agenaïse de karaté shorokan (EAKS) propose d'essayer le karaté au dojo du Stadium, accès rue Paul-Pons à Agen, à partir du lundi 12 septembre.

L'EAKS tient des cours babykaraté, enfants, ados et adultes. En effet, le karaté offre beaucoup d'avantages réels aux enfants et adolescents d'aujourd'hui : activité physique bien sûr, mais aussi discipline, respect et confiance en soi.

Les cours babykaraté sont ouverts à partir de 4 ans et ont pour objectif premier l'éveil corporel à travers la découverte du karaté tout en s'amusant.

Les enfants et les adolescents qui pratiquent verront leur trop-plein d'énergie canalisé au profit d'une action contrôlée qui lui servira dans tous les domaines de la vie. L'enfant timide prendra confiance en lui au fur et à mesure de ses progrès. Ils apprennent ainsi à déve-

loper leurs réflexes et à coordonner les mouvements de leur corps. L'utilisation de son corps dans des mouvements naturels permet un développement harmonieux de la musculature et de la souplesse.

Des cours adultes, du débutant à la ceinture noire sont également proposés ainsi que des cours de self-défense et training. Une nouveauté cette année : le sophro karaté. Le sophro karaté permet de reprendre conscience des capacités du corps pour retrouver l'équilibre corps-esprit avec les gestes du karaté martial, la respiration, la concentration et une intention claire. Ce cours sera ouvert à tous, même aux non pratiquants.

Les cours sont proposés tous les soirs du lundi au vendredi et le samedi toute la journée, pour plus de détails :

<http://www.eaks47.net/horaires.htm>

Contact : www.eaks47.net, tucolles@yahoo.fr ou 06 81 95 97 29.