

# Du bodykaraté pour se défouler

Besoin de sport ? Pourquoi ne pas essayer le bodykaraté ! Le bodykaraté est ouvert à toutes et à tous, même aux non pratiquants de karaté.

Au bodykaraté, vous réaliserez des mouvements de karaté sur de la musique rythmée, permettant une activité sportive ludique qui améliore le cardio et l'endurance, permet de « se défouler » et de travailler bras, jambes, fessiers, abdos et souplesse. Cela permet également de se réconcilier avec son corps et de reprendre une activité sportive bénéfique : renforcement musculaire des bras, jambes, fessiers et abdos, souplesse articulaire, dépense énergétique, silhouette



Une activité sportive bénéfique

affinée, amélioration de la capacité cardio-respiratoire, anti-stress, renforcement de la confiance.

Ces cours se pratiquent au dojo de karaté, au Stadium, rue Paul-Pons. La cotisation spécifique bodykaraté n'est que de 85 eu-

ros pour la saison sportive 2017/2018, donc si vous cherchez à faire du sport à l'abri et en musique, venez essayer ! Nous proposons jusqu'à 3 cours gratuitement pour essayer. Une simple tenue de sport est nécessaire, le bodykaraté se pratique pieds nus sur un tatami ce qui permet aussi de préserver les articulations.

Les cours de bodykaraté sont proposés tous les samedis de 10h à 11h30, pour plus de détails :

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

Contact : [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net), [val.karateka@yahoo.fr](mailto:val.karateka@yahoo.fr) ou 06 81 95 97 29.

**12. LE PETIT BLEU** Jeudi 2 novembre 2017.