

KARATÉ. EAKS. Des cours gratuits pour les débutants.

Pour les débutants, c'est gratuit jusqu'à Noël !

Le club de karaté, EAKS, propose 3 cours gratuits niveau débutants, durant la période du samedi 9 novembre au samedi 14 décembre 2019, au samedi matin de votre choix de 9 h 30 à 11 heures.

Pour débiter, un kimono n'est pas indispensable, une tenue sportive ample ou décontractée suffit aisément.

Ces cours gratuits s'adressent par-

ticulièrement aux néophytes désireux de partir à la découverte du karaté ou dans une orientation de self-défense personnelle, reposant sur l'efficacité.

Ainsi, un tout nouvel univers s'offre au débutant qui apprend au fil du temps à utiliser son corps, bras et jambes, au service de sa protection et qui à moyen terme procure une très bonne influence

bénéfique sur la santé générale.

Cet art martial permet de se dépenser physiquement en le pratiquant sportivement. Il a la capacité de renforcer la confiance en soi, améliore la synchronisation, aiguise la réactivité, pour parvenir à une certaine maîtrise.

Contrairement aux idées reçues, il est possible de commencer le karaté à tout âge. Les visiteurs peu-

vent assister aux cours en s'installant dans les gradins qui surplombent les tatamis, et à l'issue collecter des informations auprès des responsables présents aux entraînements.

Pour tous renseignements utiliser les coordonnées suivantes : Site Internet : www.eaks47.net / Adresse mail : val.karateka@yahoo.fr ou 06 76 33 95 70



Venez découvrir le karaté. / Photo LPB.