

KARATÉ / AGEN. C'est l'heure de la reprise.

Rentrée anticipée pour EAKS

(ARTICLE PARU MERCREDI 04/09/2024)

Comme chaque année au dernier week-end du mois d'août, les professeurs d'EAKS et quelques volontaires ont effectué une reprise anticipée, en participant au plateau sportif des Fêtes d'Agen sur l'esplanade du Gravier. L'emblématique club de karaté agenais a effectué une démonstration sur son savoir-faire. Puis, en dernière partie, a proposé une initiation aux spectateurs adultes ou enfants, désireux de fouler les tatamis pour des combats simulés sous l'œil attentif des instructeurs en place.

La rentrée s'effectuera ce samedi 7 septembre par le Body karaté ; Baby Karaté et Karaté enfants/ado. L'originalité du Body Karaté réside par le recours à une musique très rythmée qui scande une dynamique gestuelle inspirée du karaté. C'est une excellente activité qui améliore le cardio et traque le léger surpoids.

Cette saison-ci, une nouvelle section est inaugurée par le Kick-Boxing, art de percussion pieds/poings, à destination des pratiquants qui affectionnent le contact. Tous ces exercices sont encadrés par six professeurs gradés et diplômés, sous la direction Technique et Pédagogique d'Anatole Abadia 7e dan.

Les visiteurs peuvent assister aux cours en s'installant dans les gradins, et à l'issue, collecter des informations auprès des responsables sur les trois sections.

Renseignements : www.eaks47.net ou mail à : val.karateka@yahoo.fr ou 06 76 33 95 70.



Démonstration au Gravier - En bas: Les 6 profs de E.A.K.S

(article de JPB)

Les activités et horaires des cours

Lundi : 18 h-19 h Karaté Ados (préparation compète kata) ; 19 h-20 h 30 Karaté débutants (Blanche/Marron).

Mardi : 18 h 30-19 h 30 Karaté Ados 12/16 ans ou + vertes ; 19 h 30-20 h 30 Kick Boxing.

Mercredi : 16 h-17 h Karaté enfants 6/8ans ; 17 h-18 h Karaté enfants (ceinture blanche : 8/12ans) ; 18 h-19 h Karaté enfants (ceinture cou-

leur : 8/12 ans) ; 19 h-20 h 30 Karaté Katas ados/adultes tous niveaux.

Jeudi : 19 h 15-20 h 45 Karaté adultes marron/noire.

Vendredi : 19 h-20 h 30 Karaté Ados/Adultes (Tous niveaux).

Samedi : 10 h 30-12 h 00 Body Karaté en musique ; 13 h 30-14 h 30 Baby Karaté 4/6 ans ; 14 h 30-15 h 30 Karaté ceinture blanche : 7/11 ans ; 15 h 30-16 h 30 Karaté ceinture couleur : 7/11 ans ; 16 h 30-17 h 30 Karaté ados 12/16 ans ou + vertes.



en haut: 8/12 ans débutants - en bas: 8/12 ans gradés couleur