

Stage Karaté Détente

Initiation au Karaté Santé



Exercices basse intensité ouverts à tout public
Pratiquants ou non pratiquants
À partir de 15 ans

Gratuit

SAMEDI 20 Janvier 2024

De 14h à 16h

Complexe Sportif de Bellestre
Salle du Coteau - Arts Martiaux
44830 Bouaye

- Respiration

- Equilibre

- Concentration

Stage organisé par le karaté club de Bouaye et animé par

- Iwan LEDENVIC — Président / Professeur du Club
- Jean Luc SPECHT — Professeur Sophro-Pédagogue

Tenue vestimentaire adaptée à la pratique sportive : Karaté-gi , Survêtement

Renseignements et inscriptions (obligatoire) :

Karaté club de Bouaye : karatebouaye@gmail.com

Merci d'envoyer votre inscription au stage avant le Vendredi 19 Janvier 2024