

Tous les cours sont mixtes avec la possibilité de pratiquer plusieurs disciplines pour un tarif unique. Tarifs dégressifs pour plusieurs adhérents d'une même famille

BABY KARATÉ

Initiation à partir de 4 ans. Eveil corporel à base de jeux ludiques qui favorisent le développement psychomoteur de l'enfant et sa sociabilité.

Les plus timides prendront confiance, les plus turbulents apprendront à mieux se maîtriser. Tous découvriront le goût de l'effort.



KARATÉ ENFANTS



De 7 à 15 ans orientation libre la compétition ou simplement vers la pratique de l'art martial. Une école de courage et d'humilité. L'apprentissage apportera à l'enfant équilibre, concentration, souplesse, coordination et respect.

KARATÉ ADULTES

Recherchez en permanence l'efficacité et l'union du corps et de l'esprit. Un travail basé sur la perfection du geste, la concentration, la perception, la vitesse et la souplesse.

ARTS MARTIAUX

KOBUDO D'OKINAWA



Apprenez la maîtrise d'armes traditionnelles, le Kobudo est un art à part entière avec un système complet et varié (bâton, tonfa, nunchaku, etc....) accessible dès 13 ans novices ou pratiquants d'arts martiaux. **Conseillé aux seniors**

KRAV MAGA

Le Krav Maga est une discipline de self défense simple, directe, efficace,

Accessible à toutes et tous il met l'accent sur la gestion du combat, l'analyse de l'environnement, et la préservation de soi en toute circonstance.

Il se compose de deux parties principales :

Le self défense et le corps à corps et inclut la dimension psychologique du combat (gérer le stress, travail à plusieurs, les armes...) **dès 12 ans** (sous réserve).



FITNESS

BODY KARATÉ

BOKWA FITNESS

Deux disciplines complémentaires basées sur des musiques rythmées.



Le body karaté est un cours chorégraphié ludique basé sur les arts martiaux, à vocation d'entraînement cardio vasculaire. Vous allez vous défouler au **rythme** d'une musique explosive accessible à toute personne désireuse de retrouver ou garder la forme (à partir de 12 ans)

Le Bokwa fitness est une pratique ludique basée sur des combinaisons de figures et de déplacements codifiés permettant la création de chorégraphies variées à l'infini. Combinant des mouvements de plusieurs disciplines sur des musiques rythmées vous allez travailler le cardio, la musculation, la souplesse, la synchronisation.

La Bokwa est accessible à tous à partir de 10 ans