



KARATE DO SAINT JEANNAIS

2014/2015

- **KARATE SHOTOKAN** (dès 4 ans → adultes)

Pratique traditionnelle et sportive, respect et tradition amenant à la perfection du geste et de l'esprit. Les pratiquants sont répartis en 3 groupes de niveau et d'âge.



- **KARATE DEFENSE** (à partir de 14 ans → adultes)

Méthode visant l'efficacité avant tout. Ici pas de formalisme, on oublie la rigueur traditionnelle pour des cours modernes.

Les cours de Shotokan et de Karaté défense ont lieu au dojo, salle Chomienne à Saint Jean de Bournay.

- **BODY KARATE** (à partir de 14 ans → adultes)

Pas de combat, pas de contact ! La rencontre entre les Arts-martiaux et le fitness ! Pas de rigueur, de la sueur, le tout rythmé par de la musique.

Les cours de Body Karate ont lieu salle Joannes Lacroix à Saint Jean de Bournay.

2 cours d'essai gratuits sans engagement

Forum des associations : le **samedi 6 septembre 2014** à la Salle Claire Delage (St Jean de Bournay)

Reprise des cours **le lundi 8 septembre 2014** – permanences sur place les premières séances