

# Des portes ouvertes pour découvrir le body karaté

Publié le 18/11/2016 à 05:17

Écouter



Le body karaté, pratique d'autodéfense en musique. |

Le body karaté se pratique sur un fond musical rythmé et rapide. Les mouvements de pieds et les coups de poing, empruntés au karaté, exigent une bonne coordination et favorisent un effort sain du coeur.

Le club et sa présidente, Sandrine Guibillon, organisent des portes ouvertes, dimanche matin, de 10 h à 12 h à la salle omnisports.