

Quessoy



TKO. Les petits karatékas ont remis le kimono

24 septembre 2013

Le premier cours de « baby karaté » de la nouvelle association Tradition Karaté Ouest a eu lieu samedi, à la salle omnisports. Douze « baby karatékas », âgés de 4 à 6 ans, sous les yeux attentifs de leurs parents, ont pu découvrir les premiers gestes techniques dans une ambiance ludique.

Construire la confiance en soi Les sourires et l'enthousiasme des petits sportifs ont ravi l'assistance et leur entraîneur. Christian, dit « Papy », professeur fédéral, assure également les cours des plus grands les lundis soir, jeudis soir, vendredis soir, samedis après-midi et dimanches matins (pour les compétiteurs). Le karaté s'adresse à un public de 7 à 77 ans (voire au-delà) du débutant à la ceinture noire. Ce sport permet aux enfants de canaliser leur énergie et de construire la confiance en soi. Bien-être, self-défense, confiance en soi sont parmi les bienfaits d'une pratique régulière. Le body-karaté s'adresse à un public aimant les activités de « fitness », puisqu'il a recourt à des postures, des mouvements et des chorégraphies qui renforcent et assouplissent le corps. *Contact Tél. 02.96.36.01.67 ou 06.73.11.73.97 ;*

e-mail tkopapy@gmail.com