

Une nouvelle saison sportive de **Body Karaté** démarre dans notre commune (Salle des Ormes)

Les cours animés par Sandrine et Roka, se déroulent les lundis soirs de 19h30 à 20h30.



Qu'est ce que le Body Karaté ?

Le Body Karaté est une activité sportive née de la rencontre de la musique, des arts martiaux et du fitness.

L'objectif du Body Karaté est, tout en s'amusant, de brûler un maximum de calories et de réveiller la tonicité musculaire et l'endurance.

Aucune restriction d'âge puisque chacun pratique à son rythme, selon sa condition physique.

Nul besoin d'être pratiquant de Karaté pour retirer tous les bienfaits de cette activité. La conception pédagogique, technique et énergétique des cours est telle qu'elle permet de s'adresser à tous, du débutant au confirmé. Tout le monde peut y participer et progresser à son rythme. La pratique est sûre puisqu'elle ne repose sur aucune opposition physique. Il n'y a donc aucun risque de blessure !

Tout au long de l'année, les nouveaux arrivants comme les plus expérimentés découvrent en même temps les enchaînements (chorées), qui sont revues régulièrement.

Important ! notre club impose 3 règles : convivialité, bonne humeur et transpiration !

Pour information et pour les pratiquants qui souhaiteraient approfondir leur technique de Karaté, notre club l'OKS, dispense aussi des cours de Karaté et de Karaté Défense (self) au Dojo d'Ozouer le Voulgis.

Cours d'essai offert toute l'année. Nous vous attendons nombreux.

OKS Organisation Karaté Shukokai : 06 62 51 49 62/ 06 84 98 05 78

(Google -Facebook : TeamBodyK) / <https://okscontact.wixsite.com/ozouerkarate>)