



*Votre club de Karaté du Sud Oise
pour débutants et confirmés*



*Venez découvrir le Karaté
traditionnel Shotokan !*

Activité
compatible avec
les règles de
distanciation
sociale

Des bienfaits pour tous :



ENFANTS / ADOS

- Bases de l'autodéfense
- Améliore la concentration et la coordination
- Canaliser l'énergie et se défouler
- Développe la mémoire, la confiance en soi
- Discipline et le respect des autres



ADULTES

- Techniques efficaces d'auto-défense
- Développe l'endurance, musculation et souplesse
- Évacuer le stress
- Améliore la confiance en soi



SENIORS

- Entretien la masse musculaire et l'équilibre
- Contrôler sa respiration et son rythme cardiaque
- Décontraction Musculaire

La suite par ici !



Lieu et Horaires

Clos Saint-Rémi
10 rue du Général Patton - 1er etage
60810 Barbery

Cours Enfants :

Lundi : 18h à 19h

Mercredi : 17h30 à 18h30

Cours Ados / Adultes / Seniors :

Lundi de 19h15 à 20h30

Mercredi de 18h45 à 19h45

Ecole de Borest
1 Place de l'Ecole
60300 Borest

Cours Enfants :

Vendredi : 19h à 20h

Cours Ados / Adultes / Seniors :

Vendredi : 20h à 21h

Votre instructeur AKD



Louis Philippe Diman

4ème Dan JKA
3ème Dan FFK



Contact



06 43 27 06 25



hello@academie-k-d.com



<http://academie-k-d.com>

Pour plus de renseignements , contactez nous !

Initiation Offerte !

Ne pas jeter sur la voie publique