

# *Petit* **Bleu** sports

**KARATÉ SHOTOKAN. Ecole agenaise**

## Des cours pour adultes débutants



EAKS propose des cours spécifiques adultes débutants le jeudi et le samedi ; ainsi que des cours tout niveau le lundi et le mercredi ; un cours de self le mardi et même un cours de training le samedi matin pour retrouver endurance, souplesse et muscles si nécessaire. Le karaté est une discipline martiale dont les techniques visent à se défendre ou à attaquer au moyen des différentes parties du corps : doigts, mains ouvertes ou fermées, avant-bras, pieds, coudes, genoux, etc. L'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires : le kihon, les kata et le kumite.

La pratique du karaté permet de gagner une meilleure confiance en soi, et surtout des capacités à réagir en cas d'ur-

gence. Mais c'est également un sport complet, il demande un travail total du corps, mais aussi un investissement intellectuel avec l'apprentissage des katas. De manière générale, le karaté va faire appel à la coordination et l'équilibre et permet de canaliser la volonté et l'énergie, tout en entretenant le corps et l'esprit.

Alors, n'hésitez plus et venez nous rencontrer directement au dojo, vous serez les bienvenus. Les cours à l'Ecole agenaise de karaté shotokan sont dispensés, tous les jours, au dojo du Stadium, accès rue Paul-Pons. Que vous soyez totalement débutant ou confirmé, vous trouverez votre cours.

**Contact :** [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net) ou 06 81 95 97 29.