

# Reprise sportive pour l'association



Toutes les routes mènent au karaté./ Photo LPB.

Sa participation à une démonstration au Pruneau Show d'Agen, annonce une reprise sportive imminente, fixée au lundi 9 septembre. Pour cette saison-ci, les cours concernant les activités suivantes : karaté baby/enfant/ado/adulte ; karaté santé ; body-karaté, et méditation Zen seront dispensés au nouveau dojo central du Stadium.

Le karaté-do s'énonce en diverses formes de pratiques. La première variation cible les babys et les enfants, basée sur un apprentissage très ludique, ce qui, principalement, les latéralise et améliore leur évolution corporelle dans l'espace, incluant également des valeurs éducatives. À partir des ados jusqu'aux adultes, cette science du combat forge leur personnalité en empruntant deux voies distinctes, traditionnelle ou compétitive, développant un équilibre du corps et du mental associée à une notion d'endurance.

## Body-karaté

Autre déclinaison : le body-karaté, est l'adaptation libre des techniques diverses sur un fond musical au tempo rythmé, ce qui

confine au loisir tout en étant un excellent cardio-training. Le karaté-santé qui clôture la liste des possibilités, consiste en une pratique de l'art martial orientée vers le renforcement musculaire et osseux, perfectionnant l'équilibre ainsi que la vitalité du corps et de l'esprit. La certitude de récupérer une bonne condition physique quel que soit l'âge. Le cours est adapté et partagé avec des pratiquants débutants.

L'accès aux tatamis s'effectue par l'entrée située : 39 rue Paul Pons, conduisant aux vestiaires... L'accueil des parents/spectateurs dépend d'une autre zone accessible par la rue du Jeu de Paume. Les inscriptions s'opèrent à la Rotonde du Stadium via l'entrée principale : Cours Washington. Une concierge est disponible pour vous orienter, si nécessaire.

*À cause de la disposition complexe des lieux, les professeurs ne pourront plus s'investir pour collecter les dossiers administratifs, et donc, l'obligation de déposer les inscriptions à l'endroit et créneau horaire mentionnés, ci-après : se présenter au bureau EAKS situé au 1<sup>er</sup> étage à la Rotonde du Stadium : les mercredis de 18 h 30 à 19 h, et les samedis de 16 h à 17 h. Contacts internet : [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net) - mail / [val.karateka@yahoo.fr](mailto:val.karateka@yahoo.fr) ou 06 76 33 95 70.*