

# KARATE



TEL : 0682860252



**PZENAS – LUNDI MERCREDI 17H30/21H00**  
**Samedi : 09h30/11H30**

Avec Didier **POSTIAUX** CN 7DAN FFK , diplôme d'état



Le Karate est un art martial japonais qui consiste en l'utilisation de techniques a la fois offensives et defensives faisant appel a toutes les parties du corps : mains, pieds, etc ... Il est porteur de plusieurs valeurs, rassemblees dans un code moral, telles que le respect, le controle de soi, le courage ou encore la sincerite. Ces dernieres font qu'il convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants et sa pratique s'adapte parfaitement en fonction du niveau de chacun.

A travers le karate, le jeune pratiquant peut developper des l'age de 3 ans ("baby karate") ses facultes motrices, d'eveil et de concentration qui lui permettront de canaliser son energie, d'accroitre ses reflexes et sa confiance en lui.

La Federation Frangaise de Karate compte plus de 260 000 licenciés, repartis dans 5 000 clubs a travers l'ensemble du territoire.

Etre licencié a la Federation, c'est pouvoir decouvrir, pratiquer et s'epanouir dans une ou plusieurs activites proposees dans les clubs affiliés de la FFK : Karate, Wushu, Arts Martiaux Vietnamiens, Krav-Maga, Yoseikan Budo, Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique...

Tel: **0682860252**

### Rejoignez notre club

**LUNDI : 17h30/18h30 ADO DEBUTANTS**

**18H30/20H00 COMBAT**

**20H00/21H15 ADULTES**

**MERCREDI : 17h30 /18H30 ENFANTS 6/8**

**18H30/19H30 ADO**

**19H30/21H00 ADULTES**

**SAMEDI / 09H30/11H30 / Training sportif**



**FFK**

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr) © © © ©