



GONESSE KARATE CLUB



- CLUB FORMATEUR
- HAUT NIVEAU
- KARATE SPORTIF
- BABY KARATE
- BODY KARATE**



COMPLEXE SPORTIF LÉO
LAGRANGE
AV LEO BLUM
95500 GONESSE



DEVENEZ MÉCHAMMENT KARATEKA !

REJOIGNER-NOUS DÈS AUJOURD'HUI !

Cours proposés :

Baby karaté :

Initiation au karaté
Développer la motricité
Jeu ludique Oppositions
coordination
Mixité



Karaté sportif

Apprentissage et perfectionnement
des techniques.
Apprentissage de katas
DISCIPLINE
Mixité
Effort physique Notions d'un combat
Partager un moment de sport en groupe



Karaté ADULTE

S'adonner à une pratique de loisir
Self/Auto-défense
Apprendre les techniques de base de karaté et katas
travailler le cardio
le renforcement musculaire

**Karaté compétition / Haut niveau
National & International
Travailler la performance
Développement des capacités
physique et mentale**



Body Karaté

une dépense physique saine couplée à une ambiance plus
détendue. Partager un moment de sport en groupe
Reprendre confiance en soit.



POUR TOUTE QUESTION, APPELEZ LE 0782595106
CONSULTEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX
GONESSE KARATE CLUB ET SUIVEZ NOUS SUR LES
RESEAUX SOCIAUX.

