

**ORGANISATION DE LA MANIFESTATION**

**PARA KARATÉ DU 11 JUIN 2022**

**DÉCOUVERTE & PRATIQUE POUR TOUS !**

**LIEU : Complexe Sportif Léo Lagrange Contact :** [**smk27950@gmail.com**](mailto:smk27950@gmail.com)

**17 rue de la Plaine**

**27950 SAINT MARCEL**

**ACTIVITÉS**

**Licenciés et non licenciés : 4 ateliers**

* **Karaté Energie avec Edgar DELAUNAY**

Travail des techniques du geste, des katas, de stretching et de l’énergie dynamique, tonique et paisible

* **Karaté Santé avec Yann COQUENTIN & Patrice ROUSSEL**

Méthode de Karaté adapté qui permet de travailler mémoire, équilibre, réflexes et coordination (travail Kata & Kihon)

* **Self Défense animé par Yann COQUENTIN**

Méthode efficace et dynamique de défense issue de l’expérience de la pratique du Karaté et de son efficacité

* **Body Karaté avec Isabelle BOSTEL**

Pratique alliant des techniques de Karaté à la musique et qui est l'expression même de la vie et du bien-être

**HORAIRES**

**13h30  : Accueil des participants**

**14h00 à 17h00 : Passage sur les ateliers (environ 20 mn) en alternance avec**

**Démonstrations diverses et régulières (Karaté Kata &**

**Bunkaï, Body Karaté, démo Expert HandiKaraté)**

**17h00 : Conférence et échange**

**17h15 à 18h00 : Pot de l’amitié et échanges sur la journée**