



KARATE

CLUB BRESSOLLES

MULTI ACTIVITES

Horaires des activités

Saison 2020-2021

KARATE

Un sport complet en toute sécurité

Mercredi de 18h à 19h : Enfants débutant

Mercredi de 19h à 20h : Enfants confirmé

Mercredi de 20h à 21h : Ados, adultes karaté et self défense



BODY-KARATE

*Evacuez le stress grâce à des exercices de karaté
en musique et sans contact : Cardio, Fitness*

Mardi de 19h à 20h : adultes et ados à partir de 12 ans



TAI-CHI

Souplesse, respiration, mémoire et renforcement

Jeudi de 20h à 21h : Ouvert à tout le monde



Les cours sont assurés à la salle polyvalente de Bressolles - chemin des Hirondelles.

Séance d'essai gratuite pour les débutants.

Contact : ✉ karateclubdebressolles@gmail.com / ☎ 07 77 81 22 50