



# 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](mailto:karateclubdebressolles@gmail.com) / ☎ 07 77 81 22 50