

# PLUMELIN

## Tao Karaté

**Sport :** Karaté et Krav Maga

a

**Public :** A partir de 4 ans

**Contact :** Mme Christine DELAPORTE / Tél : 06 75 95 76 76

Messagerie : [taokarate56@gmail.com](mailto:taokarate56@gmail.com)

**Horaires et jour(s) d'entraînement :**

<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Jour(s) et Heures d'entraînement (Début/fin)</b>
Karaté 4/6 ans	Vendredi : 17h15 / 18h
Karaté 7 ans et +	Mercredi : 15h / 16h Vendredi : 18h / 19h
Karaté Pré-ado et adultes	Vendredi : 19h / 20h
Karaté Compétiteur	Mercredi : 16h / 17h30
Krav Maga Ado et adultes	Vendredi : 20h / 21h

**Lieu de pratique :** Salle J. Corlay à Plumelin

**Tarifs :** 4/6 ans : 120€ licence incluse

7/77 ans : 180€ licence incluse.

**Commentaires :** Association créée en 1978, la pratique du karaté (art martial Japonais) a pour objectif la découverte de son corps et de son esprit ainsi que la préservation de sa santé. L'intégrité physique et psychologique de chaque pratiquant est donc primordiale. Cela procure des bienfaits sur le plan physique tels que la capacité cardio-vasculaire, la respiration, relaxation, la souplesse, l'équilibre, le renforcement musculaire. Sur le plan personnel, la gestion du stress, la concentration, la confiance en soi, la mémorisation et la détermination.