



Votre Club de Karaté a ouvert ses portes début septembre **au Dojo de Nalliers, qui se situe derrière la mairie.** Les cours sont assurés tous les Mardi et Vendredi de 18h15 à 19h15 pour les enfants et débutants et de 19h15 à 20h45 pour les adultes et confirmés. Les deux premiers cours sont gratuits. Profitez-en pour venir essayer !!!

Deux professeurs diplômés d'état vous enseigneront leur savoir :

Mr TILLARD Guy, 6e Dan Karaté, 2e Dan Nihon Tai Jitsu, Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2e degré depuis 1974, Titulaire du DESJEPS de Karaté depuis 2010, Médaillé de la Jeunesse et des Sports Bronze en 2003, et Argent en 2013.

Me TILLARD Thérèse, 3^e Dan Karaté, Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré depuis 1998, Titulaire du DEJEPS de Karaté depuis 2010, Diplôme de Formation Spécifique au Karaté Self-Défense féminine, médaillée de la Jeunesse et des Sports Bronze en 2013.

Ils sont assistés par un Karatéka de Nalliers :

Mr VEQUAUD Arnaud, 1^e Dan Karaté, Diplômé Instructeur Fédéral en juin 2014, certificat de qualification professionnelle obtenu en 2016.

Le Karaté est une véritable école de vie pour notre société actuelle : il vous permettra de vous initier et de vous parfaire aux diverses techniques de pieds, poings et blocages, simples et précises, vous assurant une parfaite maîtrise et une défense efficace et sans agressivité.

La pratique martiale est depuis longtemps considérée comme une excellente activité sportive, source de bonne santé. Adaptée à tous et à toutes, elle offre aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement et de s'enrichir intellectuellement. Les enfants y trouvent une pratique éducative ludique qui leur permet de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux. Pour les féminines, le Karaté tout comme le Body/Fitness ou la self-défense représentent bien-être, équilibre et développent l'assurance en plus des bienfaits d'une pratique régulière. Les séniors y trouveront une source d'entretien physique et moral. Le Karaté répond aux attentes de chacun, que vos aspirations aillent vers une pratique compétitive, traditionnelle, de loisir ou vers une recherche plus philosophique ou spirituelle.

Pour tout renseignement, appelez au 02 51 87 75 31.

