

BODY KARATÉ

Tous les **mardis** de 12h à 13h
Dojo Nancy thermal

Accès au dojo : entrée piscine ronde

- Améliore la condition physique.
- Permet un renforcement musculaire.
- Développe la coordination, la psychomotricité et la perception du corps dans l'espace.
- Améliore la capacité du système cardio-vasculaire et respiratoire.
- Permet d'accroître la tonicité et la souplesse du muscle.
- Excellent exercice pour travailler la mémoire avec la mémorisation des enchaînements.
- **Cours en musique.**

Philippe PEZERIL
Enseignant diplômé,
5^e dan karaté
06 18 96 69 09

www.karateclubnanceien.com