

# NEZ DECOUVRIR LE KARATE AVEC LE SHIN KARATE DO CHAMPIER



site web: [shinkaratedo.free.fr](http://shinkaratedo.free.fr)

**Le karaté adapté aux seniors**

Le karaté est un art martial adapté à chacun  
self défense  
épanouissement personnel  
gymnastique du corps

Une pratique en toute sécurité  
fédération agréée  
éducateurs diplômés

un esprit Zen dans un corps Sain

Les bienfaits pour votre santé  
tonicité  
équilibre  
mémoire

adapté à toute la famille

Les bienfaits pour votre santé  
tonicité  
équilibre  
mémoire  
motricité

Le karaté est un art martial adapté à chacun  
self défense  
épanouissement personnel  
gymnastique du corps

un esprit Zen dans un corps Sain

Une pratique en toute sécurité  
fédération agréée  
éducateurs diplômés

adapté aux enfants

Une pratique en toute sécurité  
fédération agréée  
éducateurs diplômés

Le karaté, un sport éducatif  
épanouissement corporel  
règles sociales  
activité ludique

un esprit Zen dans un corps Sain

Les bienfaits pour sa santé  
tonicité  
mémoire  
motricité

**Le 3 Juillet à 18h30, entraînement gratuit ouvert à tous,  
au gymnase de Champier**

**Dans une ambiance décontractée mais studieuse, nous vous ouvrons nos portes pour  
vous faire partager notre passion**

**Renseignements 04 76 55 58 62 ou 04 76 55 82 13**