

# PLUMELIN

## Tao Karaté

**Sport :** Karaté

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 :**

Catégorie d'âge	Jour(s) et Heures d'entraînement (Début/fin)
Karaté 4/6 ans	Vendredi : 18h30 / 19h15
Karaté 7 ans et +	Mercredi : 18h30 / 20h30 Vendredi : 19h15 / 20h15
A partir de ceinture marron et adultes	Vendredi : 20h15 / 21h

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

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

7/77 ans : 180€ licence incluse.

**Commentaires :** 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.