KARATE SANTE

A MARAYE EN OTHE

Les lundis 9 et 16 novembre 2026
de 18h30 à 20h
à l'ancienne école
Venez découvrir le karaté santé avec
Gérard Carnoy
professeur d'arts martiaux

Cette version du karaté traditionnel a été élaborée pour permettre la pratique de cet art martial à tous les publics, quelque soit l'âge.

Comme pour le Qi Gong, les bienfaits sont multiples pour le corps et pour l'esprit. La bonne humeur et la bienveillance seront de rigueur dans les cours.

Si la pratique suscite suffisamment d'intérêt, des cours réguliers auront lieu les vendredis et lundis soirs à 18h30.

Ouvert gratuitement aux adultes de tout âge habitants la commune

Prévoir une tenue souple et une bouteille d'eau

renseignements au 06.83.26.55.96