



**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées

**Dojo du complexe sportif Cathy Melain  
Saint-Martin d'Auxigny**

## ***Karaté***

***Cours ados et adultes les mardis et vendredis de 19h à 20h30***

***avec Gilbert 6<sup>ème</sup> dan karaté shotokan, ceinture noire de judo.***

Ces cours permettent de répondre aux aspirations et possibilités physiques de chacun.

- karaté do.
- karaté détente.
- préparation compétitions combats / katas.
- préparation passages de grades.
- bokken (sabre en bois japonais), bâtons philippins.



***Entraînements libres les dimanches de 10h à 12h***

***avec Gilbert***

- préparation personnalisée aux compétitions combats/katas et passages de grades.

***Cours 7-12 ans, les mardis et vendredis de 18h à 19h***

***avec Ketty 3<sup>ème</sup> dan karaté shotokan***

- karaté d'éveil et karaté traditionnel

## ***Initiation Qi Gong*** ***les jeudis de 19h30 à 21h***

***avec Gilbert***

Les exercices de Qi Gong visent à assouplir les articulations et à enrichir l'énergie vitale, ils sont en étroite relation avec la Médecine Traditionnelle Chinoise et les arts martiaux.

