

LE KARATE CLUB DU TREGOR

organise une matinée au centre culturel Ernest Renan à Tréguier à partir de 10H30 a 12h00
le jeudi 12 septembre

pour découvrir le karaté sénior de 60-80ans cette matinée sera animé par Jean Caude
Gentric 8eme dan de karaté et laurent layour 5eme dan c'est gratuit

mettez votre jogging et venez découvrir les bienfaits du karaté sur la santé:

amélioration de la concentration, oxygénation cérébrale, préservation des articulation,
réflexe, souplesse, renforcement musculaire, l'équilibre, coordination des mouvements

et retrouver les copains pour tanspirer ce qui crée un lien social

pour info le professeur Jean Claude Gentric donne plusieurs cours par semaine il à 84 ans

preuve du bienfait du karaté.

des élèves de la section de Plouha seront présents ,à l'issue de cette matinée

un pot sera offert l'occasion d'échanger avec les pratiquant

ON VOUS ATTENT