

MORNAC SUR SEUDRE

KARATE DEFENSE ATLANTIQUE

COURS DE SELF DEFENSE

Du 7 septembre à fin

novembre 2022

Ouvert à tous : femmes hommes ados

cours d'essais gratuits

Pour tous renseignements :

tel 06 80 06 11 81

Site kda-selfdefense.com



Nous remercions la municipal   de Mornac de nous accueillir dans la Salle du Port, pendant la durée des travaux du gymnase de Saint Sulpice de Royan.

Nous invitons les habitants de Mornac, qui le souhaitent, à venir s'entraîner avec nous dans une ambiance conviviale.

Les cours comprennent trois parties

Echauffement , cardio , renforcement musculaire.

Techniques de défense , déplacements , saisies , arm-lock.

Frappes pieds-poings sur boucliers et cibles.

A bientôt