

# KARATÉ



📺 📱 📷 📺 📺  
ffkarate.fr

REJOIGNEZ LE CÔTÉ  
ZEN DE LA FORCE

  
**FFK**



LE KARATÉ : UNE ECOLE DE VIE DE 6 A 77 ANS et demi et plus.

## SAMOURAI KARATEDO CLUB DE NALLIERS

**Deux professeurs diplômés d'état vous enseigneront leur savoir :**

Mr TILLARD Guy, 7e Dan Karaté, 2e Dan Nihon Taï Jitsu, ceinture marron Aïkido et Judo, Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2e degré depuis 1974, Titulaire du DESJEPS de Karaté depuis 2010, Médaillé de la Jeunesse et des Sports Bronze en 2003, Argent en 2013 et Or en 2020.

Me TILLARD Thérèse, 4e Dan Karaté, 1er Dan Nihon Taï Jitsu, Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré depuis 1998, Titulaire DEJEPS Karaté depuis 2010, Diplôme de Formation Spécifique au Karaté Self-Défense féminine, médaillée de la Jeunesse et des Sports Bronze en 2013 et Argent en 2020.

Mr TILLARD Guillaume, 1er Dan Karaté, Titulaire de l'Attestation Fédérale d'Assistant.

**Le Karaté est un sport enrichissant qui permet de travailler à la fois le physique et le mental.**

**Les bienfaits du Karaté sur la santé se concrétisent par :**

- une amélioration de la stabilité et de la posture, de l'équilibre et de la coordination,
- une meilleure qualité de sommeil, une bonne concentration, une baisse du stress,
- une diminution de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque,
- un regain de vitalité et d'énergie, un renforcement musculaire

**Le Karaté c'est aussi :**

- une véritable école de vie, où l'on apprend la vie en société et l'esprit d'équipe,
- un Art Martial, qui apprend la maîtrise de soi, le respect de soi et des autres,
- un sport de compétition, avec des compétiteurs de tous niveaux et des champions,
- une défense efficace qui apprend à se servir de ses pieds et de ses poings,
- un épanouissement et un enrichissement personnel,
- l'apprentissage de techniques transmises de génération en génération,
- le développement de la persévérance et de la confiance en soi

Le Karaté répond aux attentes de chacun, que vos aspirations aillent vers une pratique compétitive, traditionnelle, de loisir, de self défense ou vers une recherche plus philosophique.



**Rejoignez notre club**

**Venez vous entraîner au Club de Nalliers (derrière la Mairie) le 1<sup>er</sup> Vendredi de Septembre avec deux professeurs diplômés d'Etat : DESJEPS 7<sup>e</sup> Dan et DEJEPS 4<sup>e</sup> Dan plus un 1<sup>e</sup> Dan titulaire de l'Attestation Fédérale d'Assistant.**

**Cours de Karaté Enfants**

Les Mardi et Vendredi

De 18h30 à 19h30

**Cours de Karaté Adultes**

Les Mardi et Vendredi

De 19h30 à 21h00

**RENSEIGNEMENTS TEL 0251877531**



**FFK**

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

