

Mardi 20 octobre de 10h à 11h / 11h à 12h

TORASAN
KARATÉ SANTÉ

STAGE GRATUIT KARATÉ SANTÉ

**Venez découvrir et essayer
cette activité !**

- Améliore la santé et la forme
- Réduit le stress
- Renforce le corps en douceur
- Favorise le bien-être au quotidien

Ambiance conviviale assurée !

Mardi 20 octobre
10h à 11h et 11h à 12h

Merci de me contacter pour vous inscrire sur le créneau de votre choix.

Gymnase Jean Claude Bouttier
à Sannois

Professeur :
Jean-Charles Doré
5^{ème} dan

Contact :
06 47 22 40 50
Mail :
torasankarate@gmail.com

©Torosan Karaté

Venez découvrir le **Karaté Santé avec Torasan** lors d'un stage gratuit, ouvert à toutes celles et ceux qui souhaitent prendre soin de leur santé tout en se faisant plaisir !

Pas besoin d'être un expert en karaté ! Venez simplement comme vous êtes, dans une ambiance conviviale, bienveillante et accessible à chacun.

Au programme :

- Améliorer sa santé et sa forme physique
- Réduire le stress et retrouver de la sérénité
- Renforcer son corps en douceur
- Prendre soin de son bien-être au quotidien

Avec Jean-Charles Doré, professeur de karaté, 5^e dan.

Contact

06 47 22 40 50

torasankarate@gmail.com

Infos pratiques

Gymnase Jean-Claude Bouttier